Reţetele lui Maxim

Dinculescu Maxim

BUCĂTĂRIE INDIANĂ SIMPLĂ

București 2011

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Introducere în bucătăria indiană

- Nu se poate afirma că există o bucătărie indiană bine definită ci bucătării de o mare varietate.
- Acestea pot fi descoperite nu în restaurant ci în familiile indiene în care, în general, se păstrează tradiția culinară din generație în generație. O puternică parte a populației este vegetariană prin alegere , tradiție sau prin obligație. Găsim , deci, o mare varietate de rețete vegetariene , care folosesc în special legumele uscate(lintea, năutul,etc.) pentru aportul lor în proteine.
- Multe mâncăruri cu sos sunt bazate pe amestecuri de condimente cum este masala sau alt amestec de condimente care caracterizează fiecare rețetă. S-a luat obiceiul, mai ales la occidentali, de a denumi acest amestec curry sau cari , la francezi , dar acest termen impropriu este foerte puțin utilizat în India. În fapt,

cuvântul *curry* derivă dintr-un cuvânt tamil ” kari ” și înseamnă « sos, acompaniament pentru orez »·

- În mod tradițional "grands chefs" se găsesc mai ales în familii sau în marile comunități , unde rețetele trec din generație în generație. Astfel veți găsi tot timpul rețete extraordinar de variate , funcție de regiune, familie sau comunitate.
- Mirosul de neuitat al Indiei nu este doar parfumul delicat al iasomiei și trandafirilor sau lemnului de santal în aerul cald. Este și mirosul mirodeniilor atât de esențiale pentru bucătăria indiană.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

- Diversitatea ingredientelor și mirodeniilor face bucătăria indiană extrem de gustoasă.

Fotografia a fost făcută la restaurantul Golden Gate, un excelent restaurant din Mumbai.

- Nordul indiei este leagănul celui mai bun orez, orezul basmati.

- Aici vom găsi chifle din pâine, prăjite sub diferite forme. Totdeauna servite calde și parfumând aerul, sunt pur și simplu delicioase.

- Așteptând felul principal, puteți ronțăi niște pappadams (chipsuri pe bază de făină de legume uscate, în general linte).

- În general toate mâncărurile sunt acompaniate de chapatis calde (turte din făină și apă) . Unse cu unt, chapatis se numesc paratha ; coapte la cuptor – naan și fripte – puri.

- Masala dosa (legume fierte într-o turtă din făină de linte) sunt apreciate , la fel ca și pakora (clătitele cu legume, conopidă, vinete, cartofi) și, mai ales samosa (produs de patiserie triunghiular umplut cu curry de legume) și chana (năut condimentat , servit cu un naan) .

- Bucătăria tandoori , denumită așa după cuptorul din pământ , cu lemne , tandoor este foarte răspândit în nordul Indiei. Mâncărurile sunt acompaniate de condimente macerate în iaurt , apoi coapte în cuptor.

O bucătărie tandoori la Vrundavan (Goa)

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

- Provincia Pendjab, locul de origine al tandoor, posedă o bucătărie gustoasă, inflențată de vechii cuceritori veniți din nord-vest – Greci, Perși, Afghani și Mongoli.
- De recomandat în special , murgh tikka (carne de pui marinată în mentă și usturoi), shikh kebab (rulouri de carne tocată de miel , friptă în tandoor), tandoori Jhinga (gambas) sau tandoori pomfret (pești).
- Extrem de plăcute ochiului, mâncărurile "tandoori" își datorează culoarea arămie mirodeniilor .
- În fapt, această bucătărie este o bucătărie a mâncărurilor la grătar "à l'indienne" și aici puteți regăsi aceste principii de gust și de dietetică , acasă la dvs.pe un grătar cu lemne (de preferință), pentru că bucătăria tandoori nu este doar un mod de gătire fără grăsimi ci și un mod de preparare.
- Tot secretul constă într-o marinare lungă făcută într-un amestec subtil de iaurt, lămâie și mirodenii. Puiul sau peștele este crestat profund pentru ca savorile să-l pătrundă foarte bine.
- Preparate diferite Tandoori :
  - Două tipuri de pâine : naan și chapati
  - puiul (tandoori murg)
  - Pui tandoori massala – singurul tandoori care este servit cu un sos
  - Miel (boti kebab)
  - Pește tandoori sau machi tikka, creat la Bombay
  - Degete de pui Tandoori (tandoori murg tangeen)

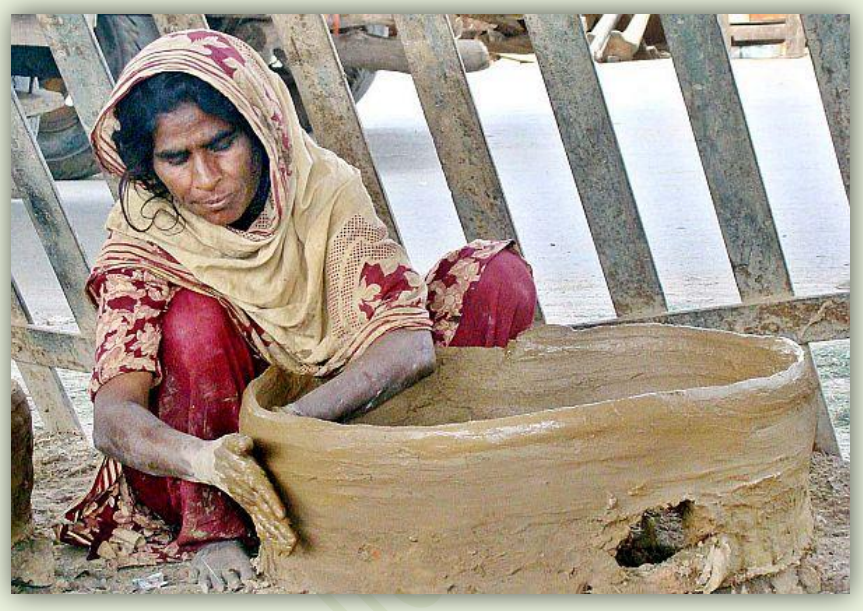
TANDOOR

- Tandoor, este cuptorul special , din lut ars , care se pare că este originar din Asia Centrală , în formă de urcior mare cu gât îngustat , înfundat în sol până la nivelul solului . Fiecare țăran din Nord posedă un tandoor în curtea sa , care, funcție de tipul de mirodenii utilizat , are un alt tip de personalitate . Țăranul aprinde bucățile de lemn pe care le plasează la fundul cuptorului . Când pereții au devenit fierbinți și nu mai există flăcări , se procedează la frigerea alimentelor.

Utilizarea Tandoor pentru pâine, turte și chifle

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

- Se face cu un tur de mână special : se ia pâinea sau turta fasonată manual , se introduce brațul în tandoor, pentr a o liuptorului deasupra sursei de căldură, sub gâtul tandoor-ului. Pâinea se umflă, mai ales la margini , devine ușoară și prinde o frumoasă culoare rumenă.



  - Utilizarea acestui tip de cuptor pentru carne sau pește , în stilul Bombay

- Gătirea se face pe frigărui foarte lungi . Produsul pentru fript este înfipt, și pus într-un loc precis pe tijă, pentru că o dată frigăruia înfiptă în jar , și sprijinită de gâtul tandoorului, carnea sau ce este pe frigăruie să fie la circa 30 de cm deasupra jarului.
- La fiecare 3 la 5 minute , după natura alimentului de fript – gătirea în acest mod este relativ scurtă – frigăruia este scoasă din cuptor și alimentul stropit cu unt clar indian, topit (ghee) și cu marinată.

  - Servirea unei mâncări tandoori

- Tradițional mâncarea tandoori , puternic colorată și plină de savoare , se prezintă la masă alături de următoarele acompaniamente răcoritoare :

  - Kira raita – salată de castraveți cu iaurt și mentă proaspăt tocată
  - Salată de roșii cu plante aromate
  - Rondele de ridichii albe
  - Sferturi de lămâi verzi sau galbene
  - un kachumbar - amestec de ceapă, roșii, presărate cu coriandru sau mentă proaspete
  - ceapă verde sau arpagic
  - lamele de migdale de cocos proaspătă
  - castraveți cornichon
  - chutney de mango
  - și nu în ultimul rând, "naan" sau "chapati", încă calde .

- În cazul bucătăriei din Penjab , se consumă, de asemenea, și murgh makhani (pui cu unt) și raarha meat (miel fript).

- Bucătăria kashmiri este dulce și parfumată. Mirodeniile sunt utilizate în cantitate mică și numeroase feluri de mâncare sunt pe bază de iaurt sau migdale. Trebuie să gustați neapărat din această bucătărie : Rogan josh (curry de miel) sau gushtaba (chiftele din carne condimentate și sos de iaurt) .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

- Bucătăria mughlai își are originile în văile râurilor Gange și Ind . Mogholii * , care apreciau foarte mult bucătăria indiană , au contribuit la dezvoltarea ei. Astfel s-a întâmplat că în districtul Lucknow (Uttar Pradesh), la Awadh, s-a format un centru culinar. Printre specialitățile lui ,putem cita murgh mussalam (pui fript), gosht korma (incomparabilul curry de miel , condimentat cu șofran, cu flori de nucșoară și cu cardamom) nahari (curry de miel sau oaie care se mănâncă la micul dejun cu pâine) sabzi gosht (tocană de miel , de napi sau dovlecei cu spanac , și ulei de muștar) ; phaldari kofta (chiftele de banane crude cu sos de roșii) dhingri dulma (ciuperci și brânză cu chimen) kabori și galouti, două feluri de kebab.

**Marii împărați Mogholi = cuceritori veniți din Asia, descendenți ai lui Gengis Khan și ai lui Tamerlan , care transformă India în câteva decenii, înghițând în tăvălugul cuceririi , principatele și regatele indiene. Ei îi aveau ca principali rivali pe Rajputi, răspândiți în mai multe clanuri războinice și pe Marati , care le blocau accesul spre sudul Indiei. Sunt desemnați sub apalativul generic de «mogholi» reprezentanții dinastiei Timurizilor (descendenți ai lui Tamerlan) de origine turcă , care au domnit în India din 1526 până în 1858. Suveranii din această dinastie au fost denumiți Marii Mogholi .*
Șase dintre ei au primit dreptul de a fi numiți Mari Mogholi :
1) Baber
2) Humayun
3) Akbar
4) Djahangir
5) Chah Djahan
6) Awrengzeb
care au domnit în India între anii 1526 la 1707.

- Pe coasta de Vest, există un mare număr de pești și de fructe de mare ; "Bombay duck" (curry sau pește prăjit "bombloe") și "pomfret" (Somonul indian) nu sunt decât două exemple. Coasta de la Kerala este cunoscută pentru varietatea de pește și de creveți. O altă specialitate este Dhan Sak à la Pharsi (miel sau pui fiert cu linte și curry) și marinata Vidaloo cu oțet. Peștele este și el tipic pentru bucătăria Bengali : Dahi Maach (curry de pește cu iaurt și parfumat cu ghimber și curcuma) și Mailai (un curry de creveți cu migdale de cocos).

- În mâncarea biriyani, carnea (pui sau miel) este amestecată cu orez de culoare portocalie, fin condimentat , și în korma , îmbunătățim carnea friptă cu un sos dulce cu iaurt sau smântână. Saag gosht se compunde din carne și spanac .
- Puteți comanda legume , pentru că majoritatea mâncărurilor indiene sunt vegetariene: dhal (nelipsitul piure de linte) dhal makhani (linte cu smântână), mattar paneer (brânză și mazăre în sos) ; alu dum (curry de cartofi), alu chhole (năut și cuburi de cartofi), sarsonda saag (legume în frunze de muștar cu unt) chholia te paneer (năut și cuburi de brânză prăjite), bharta (vinete, ceapă și roșii prăjite pe grătar pe foc de lemne) și sabzi (curry de legume) la fel ca și bhujas (legume)..

- Pentru a atenua gustul orezului foarte picant , se servește dahi (iaurt) sau raita (iaurt și legume, în general cu castravete, la fel ca și tzatziki grecesc).

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

➢ Chutney sunt sosurile cu gust în general dulce-amar, conținând legume sau fructe (de exemplu mango-chutney, coconut-chutney și lime-chutney).

➢ Lassi (zer servit fie sărat fie dulce) este o băutură foarte răcoritoare.

➢ Multe restaurante indiene propun un meniu vegetarian, thali.

- În fapt, termenul "thali" provine de la un platou rotund din metal, compartimentat. În anumite regiuni rurale acest platou este de fapt frunza unui bananier.
- Veți găsi, de exemplu, trei cupe conținând orez, un iaurt și un curry de legume, toate alături de murături, chapati sau pappadam.

DULCIURILE INDIENE

- Elementul de bază este brânza telemea sau laptele bătut .
- Jalebi (spirale de paste prăjite, cu sirop) sunt delicioase la fel ca și kulfi (sortiment de înghețată cu fistic și migdale).
- Halwas (a nu se confunda cu halvaua turcească), gulab jamum (lapte, iaurt și migdale pisate, în sirop) rasgulla (mici chiftele de brânză zaharate și parfumate cu apă de trandafiri) sau firni (cremă de orez cu migdale , struguri și fistic).
- Dulciurile sunt constituite în principal din lapte , produse de patiserie și clătite .
- În afară de multitudinea de bomboane și dulciuri puteți alege dintr-o abundentă listă de fructe tropicale – banane, mango, rodii, portocale sau pepeni la fel de bine ca și fructe temperate – caise, mere sau căpșuni.
- Patiseria occidentală este prezentă la vânzare în principalele orașe.
- Este obiceiul ca o masă să se termine prin consumarea unei pan , ca digestiv. Panul este o frunză de betel în care sunt învelite mirodenii cum sunt semințele de anason și cardamom.
- Un alt obicei indian este de a mânca cu degetele- dar trebuie să nu uitați : nu se mănâncă decât cu mâna dreaptă !

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

LEXIC DE BUCĂTĂRIE

Denumire	Explicație
Alu	Cartofi
Anacarde	Nuca arborelui anacardier , care posedă un fruct ca o migdală denumită migdale de acaju sau castană de acaju
Ardei iute	Ardeiul iute verde poate fi macerat în lapte bătut apoi uscat ; el va fi apoi fript sau servit în garnituri .
Âm (Âmra)	Mango , se consumă ca legumă când nu este copt, sau se pune în bucăți în tocanele de carne ; se fierbe greu ; din el se face chutney ; copt, se servește ca desert.
Âmra Peara	Guyavă
Bhelpuri	Pilaf de orez acoperit cu legume diverse(linte, năut etc.) ierburi aromate, de chatni, servit ca aperitiv. Se vinde pe plajele din Bombay.
Bostanul alb	El este fiert pentru a fi pus la sare și folosit în diferite preparate
Cachumbar	Legume crude, tocate, adesea cu adaos de plante aromate proaspete
Carala	Sortiment de castravete amar, existent în două mărimi distincte , fie de 10 la 20 cm fie de 3 la 4 cm ; el are niște semințe mari și dure care se folosesc la gătit .
Cha	Ceai .Indienii din nordul extrem al țării îl prepară ca și rușii, într-un samovar.
Dahi	Iaurt
Dam	Fierbere specială, pe aburi , într-o oală sau vas ermetic.
Degghi	Cratiță din cupru, fără toarte sau mânere .
Do Pyazza	Nume generic al mâncărurilor cu ceapă
Dulciuri	Indienii sunt gurmanzi de dulciuri dar preferă să le cumpere făcute de profesioniști ; majoritatea sunt cu migdale de cocos.
Ghee	Unt din lapte de bivoliță , limpezit prin fierbere îndelungată .
Ghosh	Miel
Halva	Preparat dulce, pe bază de lapte, de legume (morcovi, bostan) sau de fructe , fiert mult până ajunge la consistența unui piure gros ; ea nu se face practic acasă ci se cumpără de la patiserii specializate , denumite Halvaï, unde se lucrează în familie, din tată în fiu.
Jak	Fructul jakierului pe care vegetarienii îl prepară în loc de carne, cu aceleași sosuri , pulpa sa fiind foarte consistentă ; verde este denumit enchor, copt el devine panas și se consumă cu lapte ; semințele sale se gătesc; pe timpul musonului , se obișnuiește ca aceste fructe să fie prăjite precum castanele.
Jalebi	Clătită făcută dintr-un amestec de făină de grâu și amidon din orez , cu iaurt , aluat care se introduce într-un fel de presă sau fiert direct , în formă de tub sau spirală, în baia de ulei; recunoscut drept dificil de realizat , acest produs se cumpără direct de la Halvaï.
Jalpâs	Măslina . fructul nu se utilizează practic decât verde, în achar sau chatni.
Jhinga	Crevete mare
Karhai	Recipient pentru prăjeli asemănător wok-ului chinezesc.
Katori	Bol mic pentru alimentele semi-lichide sau sosuri, se pune pe thali pentru masă.
Khir	Desert semi-lichid pe bază de lapte , redus prin fierbere, până la o consistență cremoasă , de o mare varietate de gusturi și ingrediente.
Kofta	Chiftea din carne de oaie umplută cu frunză de argint, comestibilă.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Lămâie	În India este vorba de o varietate de lămâie verde, ușor amară .
Lichu	Numele arborelui de origine vietnameza litchi .
Lota	Recipient din lut ars sau cupru , cu gât îngust , pe care indiencele îl poartă pe cap pentru a transporta apa.
Marumba	Smochine cu sirop gros, cu mirodenii (cardamon, scorțișoară, șofran) și cu lămâie.
Matki	Sardina, peștele cel mai comun și mai abundent în marea Oman , reprezentând un sfert din cantitatea de pește recoltată pe coasta din Kerala ; pescarii ung coca vaselor de pescuit cu uleiul din acest pește
Min Mappa	Mâncare de crap
Min Pada	Achar (condiment macerat) din pește
Min Tuliva	Fel de mâncare foarte special pregătit pe coasta din Malabar .
Murg	Pui
Närikel Närkel	Migdale de cocos
Pakora	Clătite cu legume preparate cu făină de năut
Paniphal	Fruct (castane de apă) pe care Indienii le ronțăie în orice moment al zilei.
Pannir	Brânză albă foarte tare, tăiată în cuburi
Patrani Machli	Felii de pește umplute cu chatni și coriandru tocat , fierte pe aburi sau într-o frunză de bananier.
Penpen	Papaia
Pulicha Min	Mâncare din pește întreg , în special scrumbie .
Raita	Salată de legume crude sau fierte , cu iaurt și mirodenii .
Rață de Bombay	Pește bucăți din marea Oman, slab și plin de oase; se usucă și se servește prăjit sau marinat ; mirosul său puternic nu place tuturor
Saïve	Clătite umplute cu năut
Samosa	Clătite umplute cu legume, fructe sau carne .
Sandesh	Lapte fiert cu zahăr, parfumat cu migdale de cocos apoi fript în clătite.
Smochina	Verde, ea intră în compoziția mâncărurilor cu sos
Tandoor	Cuptor din lut ars, înfundat în sol până la gură, folosit în special în India de Nord.
Tava	Tigaie din fontă cu margine îngustă folosită pentru coacerea unor preparate
Thali	Platou rotund din metal pe care se pun toate felurile care sunt necesare pentru masa unei persoane.
Tika	Semn roșu , pe care indiencele îl poartă pe frunte.
Uleiuri	În india se folosesc mai multe tipuri de ulei vegetal : ulei de arahide(denumite aici fistic de pământ sau nuci de pământ) uleiul de gingil (susan), uleiul din nuca de cocos.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

PLANTE AROMATICE ȘI MIRODENII

Assa Foetida (Hing)

- Este rășina unui umbelifer de munte, denumită și ferula persică, cu virtuți digestive anti-spasmodice , care este asociat la diferite tocane de legume, mai ales la dal (clătite cu legume) și la anumite sortimente de chutney .

Cardamom (Ilaychi)

- Există mai multe varietăți , una mare neagră și una mică verde, una dulce și una amară, și ele sunt adesea amestecate în Garam massala. Păstăile reduse în piure , de la soiul verde sunt folosite pentru biryani și polaos. Proprietățile cardamomului sunt multiple și el este considerat bun împotriva halenei urât mirositoare, grețurilor, dureri de cap, febră, reumatism, tuse, boli de ochi și hemoroizi .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Coriandru (Dhania)

- Acest umbelifer este ușor de recunoscut datorită mirosului fetid pe care-l degajă atunci când frunzele proaspete sunt frecate între degete , miros care dispare la gătit. În India de sud este la fel de mult utilizat ca și la noi , pătrunjelul . Boabele lui intră în compunerea curry ; semințele și planta proaspătă în anumite chutney-uri . Este recunoscută eficacitatea lui împotriva constipației și insomniei.

Chimen (Zeera și Shah Zeera)

- Este vorba de două umbelifere diferite , Zeera cu semințe gri-galbene și Shah Zeera cu semințe brun-negre . Amândouă sunt utilizate funcție de felul de mâncare , adesea asociate, prima fiind mai amară , a doua mai parfumată. Le regăsim în Garam Masala destinat legumelor, polaos, anumite chutney.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Curcuma (Haldi sau Turmeric)

- Este o pudră obținută dintr-un rizom mai întâi fiert în apă, apoi uscat. Această pudră (adesea vândută sub numele de "șofran Bourbon") posedă o enormă putere de colorare galbenă , fiind utilizată și în pictură sau zugrăveli. Acest puternic colorant este foarte des utilizat în arta culinară indiană , dar trebuie notat că este rareori asociat cu bhujiya sau preparatele din legume fără sos ,cu coacere rapidă , pentru că este nevoie să fiarbă într-un lichid , destul de mult timp, pentru a-și pierde din acreală. Curcuma este recomandată pentru prepararea de pomezi pentru bolile de piele , și prin extensie, este utilizat în produsele de înfrumusețare.

Apă de trandafiri

- Este vorba despre un fel de esență diluată, extrasă la aburi. Ea este esențială pentru anumite mâncăruri,măsurându-se cu linguriță. Ea parfumează adesea lassi.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Fenugrec (Ethi)

- Indienilor le place la nebunie să consume frunzele acestei plante ca și legumă. Semințele, de un galben închis spre brun, intră în compoziția anumitor tipuri de curry.

Ghimber (Addu sau Adrak)

- Acest rizom se vinde "în degete", "trei-degete" fiind cea mai bună calitate. Proaspăt , el se conservă mai multe săptămâni la adăpost de umiditate , curățat și ras. În pudră, el face parte din componentele de curry. Este considerat eficace contra balonărilor, dureri de ficat, anemie și reumatisme.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Cuișoarele (Laung)

- "Cloves" în engleză "clous" în franceză , sunt butoni florali uscate ai arborelui de cuișoare (caryophyllus aroma) . Ele sunt unele dintre bazele garam massala și sunt utilizate în curry. Ele sunt prescrise întregi în caz de febră , contra durerilor de ficat , dispepsii și dezordinea intestinală și renală , la fel ca și bolile creierului și ca stimulant cardiac.

Kari

- A nu se confunda cu amestecul de mirodenii cu același nume. În fapt, dacă Kari este denumirea indiană pentru curry, acest cuvânt desemnează și frunzele unui arbust de origine australiană , denumit și mïin (liliacul indian , în latină : Murraya koenigii) . Ea se adaugă în preparate și se scoate înainte de servire, la fel ca și frunzele noastre de dafin, de care amintește prin savoare. De notat, multiplele utilizări ale acestei plante : frunzele verzi, zdrobite servesc la curățarea dinților, tijele ca scobitori , florile și frunzele proaspete ,fripte , se servesc adesea cu orez.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Mango uscat (Am Choor)

- Mango verde este tăiat în lamele, care sunt puse la uscat la soare și sunt pulverizate. Această pudră poate înlocui tamarinul.

Muştar

- Sunt semințe de mușt ar negru care intră în compoziția numeroaselor curry sau chutney. Se fac mai întâi să crape , punându-le în tigaie , în grăsime, acoperit pentru că sar ; în continuare se amestecă cu alte mirodenii.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Bulbi și semințe de Kalongi.

- Micile semințe negre sunt adesea utilizate ca și aromante.

Ardei iute (Lalmirchi sau Mirchi)

- Este vorba de mici ardei iuți , verzi sau roșii , puternic utilizați, proaspeți sau uscați și în pudră , pentru curry și chutney. Proaspeți tocați, ardeii iuți intră în curry verde. Ei figurează printre remediile contra tulburărilor digestive și paraliziei.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Piper (Pilpali)

- În principal negru, în bucătăria indiană, este cunoscut ca remediu pentru tulburările digestive .

Rattan-Jog

- Coaja uscată a unui sortiment de stuf, servește în Pendjab la colorarea mâncărurilor cu carne sau legume, în roșu închis.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Șofran (Kesar)

- Indienii știu să utilizeze filamentele de la șofran, adică pistilele de la flori nereduse în pudră ; ei le zdrobesc apoi le infuzează timp de 10 min.într-un lichid cald, apă sau lapte, înainte de a le amesteca în preparatul dorit și obținând astfel un parfum subtil (4 la 6 linguri de lichid pentru un vârf de cuțit mare de stimate). Trebuie circa 100.000 de flori pentru a obține 1 kg. de pistile.
- Foarte utilizat în biryani, polaos sau în gustări sau biscuiți.

Sare neagră (Kala-Namak)

- Sare gemă cu gust foarte special , cu urme de sulf, folosit pentru diferite antreuri sau salate, și în anumite feluri de chutney.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Tamarin (Tintilli sau Tentul)

- Se usucă fructele coapte (păstăile). Pentru a-l utiliza , trebuie să înmuiem o bucată mare ca o migdală în 200 ml de apă fierbinte .
- Tamarinul este utilizat pentru releva gustul preparatelor cum sunt dals, salate, anumite legume acre-dulci. Din el se face și un chatni (chutney) special. Savoarea sa este ușor acidă.

UTILIZAREA MIRODENIILOR

- Utilizarea mirodeniilor în India este o veritabilă știință, reguli stricte - aproape legi , guvernând utilizarea lor :
  - Anumite mirodenii puternice cum sunt curcuma, coriandrul, chimenul, piperul, nu figurează niciodată în deserturi, chiar și în dulciurile condimentate; în schimb , anumite mirodenii sunt adesea utilizate pentru deserturi cum sunt scorțișoara, cardamomul, șofranul, și figurează frecvent în mâncărurile sărate.
  - Numeroase mirodenii se cer prăjite înainte de utilizare, pe foc mic.
  - Pentru prepararea a numeroase feluri , se adaugă la ingrediente, amestecuri de mirodenii ; pentru alte preparate cum este dals sau alte preparate cu legume , nu se introduce mirodenia decât la sfârșitul gătirii ,operațiune aparent simplă, dar în realitate o problemă delicată de stăpânit.
- Sunt metode de utilizare a mirodeniilor , mai ales la bucătăria din nord și cea din sud:
  - În nord, sosurile fiind puțin abundente, uneori absente , este uzual de a atenua gustul înțepător al anumitor mirodenii , de a le căli mai întâi în ghee , înainte de a le introduce în mâncăruri.
  - Dimpotrivă , în sud , orezul, baza esențială a alimentației , reclamă sosuri mai mult sau mai puțin lichide, și se preferă pastele cu masala umede, pentru că se amestecă mai bine cu preparatele.
- Se spune că la degustare, dacă mirodeniile sunt granuloase sau înțeapă pe gât, este din cauză că că nu au fost gătite cum trebuie sau nu suficient de lung timp.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

- Când un fel de mâncare cere mirodenii uscate alături de unele proaspete, este înțelept să nu le puneți deodată ci prima oară pe cele uscate, apoi ardeiul iute , de exemplu, urmat de ierburile aromate ca adaos final.
- Secretul și reușita unui fel de mâncare rezidă în fapt nu din compoziției , care poate depinde de regiune, alegere,ci de "absorbția" mirodeniilor. La degustare ,savoarea nu trebuie să fie acră , bine înțeles , dar nici să existe o dominantă agresivă a unui condiment asupra altuia.

Amestecuri de mirodenii

GARAM MASALA (1)

Ingrediente

- *8 linguri de boabe de coriandru*
- *2 linguri de scorțișoară*
- *4 linguri de piper boabe*
- *1 linguriță de nucșoară pudră*
- *4 linguri de semințe de chimen*
- *2 linguri de cuișoare*
- *4 linguri de semințe de cardamom.*

Preparare

1) Prăjiți separat coriandrul și chimenul în semințe.
2) Curățați semințele de cardamom.
3) Măcinați , de preferință într-un mojar toate mirodeniile și le păstrați într-un recipient ermetic închis (o cutie din tablă , de exemplu).
4) Ne putem servi de acest asezonament în majoritatea rețetelor , în timpul ultimelor minute din gătire sau chiar înainte de servire .

GARAM MASALA (2)

- *Preparare : 5 minute*
- *Gătire: 2 minute*
- *Porții : Pentru 4 persoane*

Ingrediente

- *1 bețișor de scorțișoară*
- *1 linguriță de cuișoare*
- *1 linguriță de piper negru*
- *2 păstăi de cardamom negru*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea a

Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

- *1 linguriță de semințe de mărar*
- *1 frunză de dafin*

Preparare

1) Sfărâmați bastonașul de scorțișoară .
2) Desfaceți păstăile de cardamom pentru a extrage semințele.
3) Într-o tigaie antiadezivă, rumeniți tote mirodeniile timp de 2 sau 3 minute.
4) Măcinați toate mirodeniile într-un robot sau de preferat într-un mojar.

CURRY (1)

Ingrediente

- *8 ardei iuți mari uscați, zdrobiți*
- *1 linguriță de piper boabe*
- *1 linguriță de semințe de chimen*
- *1 linguriță de boabe de coriandru*
- *Coaja de la o lămâie verde și de la una galbenă*
- *1 ceapă feliată*
- *1 linguriță de sare*
- *2 vârfuri de cuțit de șofran*
- *3 căței de usturoi tocați*

Preparare

1) Zdrobiți toate ingredientele într-un mojar până ce obțineți o pudră fină.
2) Păstrați această pudră într-un borcan ermetic închis.
3) Acest amestec (melanj) de mirodenii se utilizează ca pudră sau sub formă de pastă atunci când este amestecat cu puțină apă.

BAGHIAR CU CORIANDRU

Ingrediente

- *4 linguri de ulei de muștar*
- *3 - 4 lingurițe de semințe de chimen*
- *1 ceapă mică tocată*
- *4 linguri de coriandru proaspăt, tocat*

Preparare

1) Prăjiți ceapa și chimenul în uleiul de muștar și adăugați coriandrul .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

BAHARAT

Ingrediente

- *1 lingură de nucșoară rasă*
- *1 lingură de boabe de piper negru*
- *1 lingură de boabe de coriandru*
- *1 lingură de semințe de chimen*
- *1 lingură de cuișoare*
- *1 bucată mică de scorțișoară*
- *6 păstăi de cardamom verde*
- *2 linguri de paprika*
- *1 linguriță de ardei iute măcinat*

Preparare

1) Zdrobiți totul și amestecați bine, acest amestec arde !

COLOMBO

Ingrediente

- *3 căței de usturoi*
- *1/2 linguriță de coriandru boabe*
- *1/2 linguriță de curcuma*

Preparare

1) Amestecați și măcinați .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CURRY (2)

Ingrediente

- *6 ardei iuți uscați, roșii*
- *30 g de boabe de coriandru*
- *1/2 linguriță de semințe de muștar*
- *1 linguriță de piper negru*
- *1 linguriță de semințe de fenugrec*
- *1 linguriță de ghimber măcinat*
- *1 linguriță de curcuma pudră*

Preparare

1) Într-o tigaie rumeniți pe foc mediu, ardeii, coriandrul, muștarul, piperul negru și fenugrecul.
2) Măcinați și adăugați ghimbirul și curcuma.

CURRY (3)

Ingrediente

- *6 ardei iuți uscați, roșii*
- *25 g de boabe de coriandru*
- *2 linguriță de semințe de chimen*
- *1/2 linguriță de semințe de muștar*
- *1 linguriță de piper negru*
- *1 linguriță de semințe de fenugrec*
- *10 frunze de kari (Caloupile)*
- *1/2 linguriță de ghimber măcinat*
- *1 lingură de pudră de curcuma*

Preparare

1) Prăjiți ardeii , fără semințe, și mirodeniile boabe ; răciți, măcinați .
2) Prăjiți frunzele de Kari , zdrobiți și adăugați restul și amestecați.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CURRY (4)

Ingrediente

- *6 - 8 ardei iuți uscați, roșii*
- *8 linguri de boabe de coriandru*
- *2 linguriță de semințe de muștar negru*
- *4 linguri de semințe de chimen*
- *2 linguri de semințe de fenugrec*
- *2 linguriță de boabe de piper negru*
- *1 lingură de curcuma pudră*
- *1 linguriță de ghimber pudră*

Preparare

1) Rumeniți într-o tigaie, pe foc mediu ardeii iuți, fără semințe și mirodeniile întregi .
2) Măcinați și adăugați restul .

CURRY DE SINGAPORE

Ingrediente

- *3-4 ardei roșii iuți, uscați*
- *6 linguri de boabe de coriandru*
- *4 linguri de boabe de cardamom verde*
- *1 lingură de semințe de chimen*
- *1 lingură de semințe de mărar*
- *6 cuișoare*
- *2 linguriță de boabe de piper*
- *1 bastonaș de scorțișoară (2 cm)*
- *2 linguriță de pudră de curcuma*

Preparare

1) Rumeniți într-o tigaie, pe foc mediu ardeii iuți, fără semințe și mirodeniile întregi .
2) Măcinați și adăugați restul .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CURRY DIN ANTILE

Ingrediente

- *25 g de boabe de coriandru*
- *1 lingură de semințe de anason verde*
- *1 lingură de semințe de chimen*
- *1 lingură de semințe de muștar negru*
- *1 lingură de semințe de fenugrec*
- *1 lingură de boabe de piper negru*
- *1 bucățică de scorțișoară(2 cm)*
- *2 șinguri de ghimber măcinat*
- *2 linguri de pudră de curcuma*

Preparare

1) Prăjiți mirodeniile întregi, măcinați și amestecați.

CURRY DE CEYLON

Ingrediente

- *25 g de boabe de coriandru*
- *15 g de semințe de chimen*
- *1 lingură de semințe de mărar*
- *1 linguriță de semințe de fenugrec*
- *1 bucată mică de scorțișoară*
- *6-8 boabe de cardamom verde*
- *6 cuișoare*
- *6 frunze de Kari , proaspete*
- *1 linguriță de ardei iute de Cayenne*

Facultativ

- *Migdale*
- *Migdale de cocos*
- *ceapă*
- *usturoi*

Preparare

1) Rumeniți mirodeniile întregi, răciți , adăugați restul și măcinați.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CURRY DE MADRAS

Ingrediente

- *2 ardei iuți , roșii , uscați*
- *25 g de boabe de coriandru*
- *15 g de semințe de chimen*
- *1 linguriță de semințe de muștar*
- *15 g de boabe de piper negru*
- *2 frunze de Kari, uscate*
- *1/2 linguriță de ghimber măcinat*
- *1 linguriță de curcuma pudră*

Preparare

1) Prăjiți mirodeniile întregi(ardeiul fără semințe), măcinați și amestecați.

CHAR MASALA

Ingrediente

- *1 lingură de scorțișoară*
- *1 lingură de cuișoare*
- *1 lingură de semințe de chimen*
- *1 lingură de cardamom negru*

Preparare

1) Prăjiți mirodeniile,măcinați și amestecați.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

GARAM MASALA (3)

Ingrediente

- *1 lingură de semințe de coriandru*
- *1 lingură de chimen*
- *1 linguriță de cardamom verde*
- *1 linguriță de cuișoare*
- *1 linguriță de piper negru*
- *2 vârfuri de cuțit de scorțișoară*
- *2 frunze de dafin*
- *1 linguriță de nucșoară*
- *4 lingurițe de cardamom negru*

Preparare

1) Măcinați toate ingredientele într-o mașină de măcinat cafea, până sunt foarte fine.

GARAM MASALA (4)

Ingrediente

- *2 bastonașe de scorțișoară*
- *3 frunze de dafin*
- *40 g de semințe de chimen*
- *25 g de boabe de coriandru*
- *15 g de macis măcinată*
- *20 g de boabe de piper negru*
- *15 g de cuișoare*
- *20 g de boabe de cardamom negru sau verde*

Preparare

1) Zdrobiți scorțișoara, îndepărtați codițele de la dafin, prăjiți mirodeniile întregi, răciți, măcinați, amestecați totul .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

GARAM MASALA (5)

Ingrediente

- *2 linguri de scorțișoară*
- *2 linguri de boabe de cardamom verde, măcinat*
- *1 lingură de cuișoare, măcinate*
- *1 lingură de semințe de chimen, măcinate*
- *1/2 lingură de macis măcinată (floarea de la nucșoară)*
- *1/4 lingură de nucșoară măcinată*

Preparare

1) Amestecați bine totul .

GARAM MASALA DIN KAŞMIR

Ingrediente

- *3 linguri de cardamom verde, măcinat*
- *1 lingură de scorțișoară măcinată*
- *1 lingură de cuișoare, măcinate*
- *1 lingură de semințe de chimen măcinate*
- *1/2 lingură de Macis, măcinată*
- *1/2 lingură de ardei iute puternic & uscat, măcinat (opțional)*
- *1/8 lingură de nucșoară rasă*

Preparare

1) Amestecați bine .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

GARAM MASALA DIN GUJARAT

Ingrediente

- *2 linguri de boabe de cardamom verde, măcinat*
- *2 bastonașe de scorțișoară*
- *1 lingură de Ajowan (Trachyspermum ammi), măcinat*
- *1 lingură de cuișoare, măcinate*
- *1 lingură de semințe de chimen, măcinate*
- *1 lingură de piper negru, măcinat*
- *1 lingură de ardei iute de Cayenne, pudră*
- *1/2 lingură de nucșoară, pudră*

Preparare

1) Amestecați bine .

MASALA PENTRU FRUCTE

Ingrediente

- *1 linguriță de boabe de piper negru*
- *1 linguriță de semințe de chimen*
- *1 linguriță de semințe de ajowan*
- *1 linguriță de semințe de rodie, uscate*
- *1 linguriță de sare albă și neagră, amestecată*
- *1/4 linguriță de Assa Foetida*
- *1 linguriță de mango pudră*
- *1/2 linguriță de ardei iute*
- *1/2 linguriță de Garam masala*

Preparare

1) Măcinați și amestecați bine .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

MASALA VERDE

Ingrediente

- *150 ml de oțet din mere*
- *200 ml de ulei de susan*
- *5 cm de ghimber*
- *1 linguriță semințe de fenugrec*
- *10 boabe de cardamom verde*
- *6 cuișoare*
- *1 ardei iute,mic (opțional)*
- *2 linguriță de curcuma , pudră*
- *2 linguriță de sare*
- *4 căței de usturoi, zdrobiți*
- *50 g de frunze de coriandru*
- *50 g de frunze de mentă*

Preparare

1) Amestecați bine și folosiți ca și acompaniament la pește și pui.

MASALA DE MADRAS

Ingrediente

- *50 ml de oțet din mere*
- *200 ml de ulei vegetal*
- *3-4 linguriță de ardei iute roșu, pudră*
- *8 linguri de boabe de coriandru*
- *4 linguri de semințe de chimen*
- *1 lingură de semințe de muștar negru*
- *1 lingură de piper negru, boabe*
- *1 lingură de sare*
- *8 cm de ghimber*
- *1 lingură de curcuma, măcinată*
- *8 căței de usturoi*

Preparare

1) Prăjiți mirodeniile întregi , măcinați și amestecați , adăugați uleiul cald .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

PANCH PHORAN
(5 MIRODENII DIN BENGAL)

Ingrediente

- *1 lingură de chimen*
- *1 lingură de mărar*
- *1 lingură de muștar*
- *1 lingură de fenugrec*
- *1 lingură de chimen negru*

Preparare

1) Amestecați boabele întregi și le utilizați pentru a parfuma leguminoasele.

RASAM

Ingrediente

- *1 lingură de curcuma , pudră*
- *1 lingură de boabe de coriandru, măcinate*
- *1 lingură de chimen,măcinat*
- *1 lingură de piper , măcinat*

Preparare

1) Amestecați boabele întregi

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

SAMBAAR (1)

Ingrediente

- *25 g de mazăre galbenă (channa dal)*
- *25 g de năut alb (urad dal)*
- *15 ml de ulei*
- *10 ardei iuți uscați*
- *25 g de boabe de coriandru*
- *1 linguriță de semințe de muștar*
- *15 g de boabe de piper negru*
- *15 g de semințe de fenugrec*
- *1 lingură de curcuma, măcinat*
- *1/4 linguriță de assa foetida, măcinată*

Preparare

1) Prăjiți mirodeniile întregi timp de 5 min. , adăugați assa și curcuma, amestecați și mai prăjiți 1-2 min.
2) Prăjiți mazărea, adăugați totul și măcinați.

SAMBAAR (2)

Ingrediente

- *2 lingurițe de mazăre galbenă (channa dal)*
- *2 lingurițe de năut alb (urad dal)*
- *2 linguri de linte galbenă (mung dal)*
- *8-10 ardei iuți , uscați*
- *6 linguri de boabe de coriandru*
- *2 linguri de semințe de chimen*
- *2 lingurițe de piper negru*
- *2 lingurițe de semințe de fenugrec*
- *1 1/2 lingură de curcuma, măcinată*

Preparare

1) Prăjiți mirodeniile întregi timp de 5 min. , adăugați assa și curcuma, amestecați și mai prăjiți 1-2 min.
2) Prăjiți mazărea, adăugați totul și măcinați.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CURRY DE CASĂ

- Acest amestec vă dă 3 borcane mici de 125 ml, bine umplute.
- Bine păstrat, un curry de casă este mult mai parfumat decât un amestec comercial, pentru că este mult mai proaspăt .
- Ambalate în vid, în borcane cu capace cu înfiletare (Borcane Mason) , rezerva dvs. se va păstra foarte proaspătă în congelator pentru mai mult de un an, și la rece și fără lumină, mai mult de 4 luni.

Ingrediente

De prăjit pe uscat, apoi de măcinat

- *5 linguri de boabe de coriandru*
- *3 linguri de semințe de chimen*

De măcinat

- *1 lingură de baobe de muștar galben*
- *1 lingură de scorțișoară sfărâmată*
- *2 linguriță de piper negru*

De amestecat cu restul

- *1 lingură de curcuma, măcinată*
- *1 lingură de semințe de mărar*
- *1 lingură de semințe de fenugrec*
- *1 linguriță de boabe de cardamom verde*
- *1/2 linguriță de cuișoare*
- *1/2 linguriță de ardei iute, uscat, zdrobit*
- *2 linguriță de ghimber, măcinat*

Procedura de lucru și preparare

1) Într-o tigaie cu pereții și fundul gros, din inox , încălziți pe foc mediu mirodeniile din prima grupă, amestecând des, timp de 2 la 3 minute. Doar cât să le "treziți" parfumurile. Nu trebuie să le coloraţi prea mult. Nasul este cel care vă spune când să opriți prăjirea. Când se simte foarte plăcut aroma , luați tigaia de pe foc și puneți mirodeniile într-o farfurie mare să se răcească.
2) În acest timp, într-un mojar mare dotat cu un bun pisălog , sfărâmați mirodeniile din a doua grupă pentru a obține un amestec pudră. Puteți utiliza și o moară electrică dar în nici un caz o mașină de măcinat cafea pentru că nu veți mai consuma cafea din ea(chiar dacă o spălați foarte bine în multe ape !).
3) Adăugați mirodeniile din prima grupă și amestecați bine.
4) Adăugați curcuma și ghimberul și amestecați bine.
5) Vărsați apă clocotită într-un bol în care aveți cele trei capace pentru borcane.
6) Băgați amestecul în borcane, tasând bine și netezind suprafața (eu folosesc fundul unui pahar).Lăsați cam un sfert de deget (6 mm) spațiu sub gât . Utilizați borcane uscate și curate, inutil să le sterilizați.
7) Uscați bine capacele înainte de a le monta pe borcane. Le strângeți fără a strânge foarte tare, ca și la sterilizarea în apă fierbinte.
8) Plasați borcanele pe un panier într-o oală și vărsați peste ele apă rece până ce nivelul ajunge la jumătatea borcanelor . Nu încercăm să le sterilizăm ci doar să creăm vid în borcane .
9) Aduceți apa la fierbere , descoperit , pentru 5 minute de fiert și scoateți apoi borcanele.
10) Lăsați borcanele să se răcească pentru cel puțin 12 ore înainte de a le băga la congelator. Este timpul în care produsul sigilat se solidifică bine sub guler. Scoateți inelele de etanșare din capac sau nu strângeți prea tare capacele dacă alegeți să le păstrați.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

AMESTEC DE CURRY PENTRU FRUCTELE DE MARE

- Timp total: 15 la 30 minute
- Preparare 10 minute
- Gătire : 15 minute + 6 minute pentru fierberea creveților

Ingrediente

- *2 linguri de migdale de cocos, rasă*
- *1 lingură de făină de orez*
- *575 ml de lapte de cocos*
- *2 cepe feliate*
- *6 căței de usturoi mărunțiți*
- *2 linguri de ulei sau unt (ghee)*
- *1 lingură de ghimber , ras*
- *1 lingură cu pudră de chili*
- *1 lingură de curcuma*
- *2 linguri de garam masala*
- *12 frunze de Kari*
- *Sare*

Pentru un curry cu creveți

- *500 g de Creveți , decorticați și fără vinișoare*
- *1/2 lămâie sau lime(lămâie verde)*

Mod de lucru

Preparare curry

1) Sotați nuca de cocos și făina de orez într-o lingură de ulei cald până la colorarea ușoară ; luați vasul de pe foc; amestecați cu 8 linguri de lapte de cocos și puneți deoparte .
2) Sotați frunzele de Kari timp de 1 minut ; adăugați ceapa, usturoiul , garam masala , pudra de chili, curcuma și sare; încorporați la acest amestec restul de lapte de cocos și nuca de cocos ; lăsați să fiarbă mocnit pe foc mic timp de 10 minute.

Gătirea creveților

1) Adăugați crevețiii la curry ; lăsați să fiarbă mocnit pe foc mic timp de 6 min. , descoperit .
2) Scoateți frunzele de kari.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

AMESTEC DE CURRY PENTRU LEGUME
(REȚETĂ HINDUSĂ DIN GOA)

- Timp total : mai puțin de 15 minute
- Preparare 10 minute
- Gătire : expres – 2 -3 minute

Ingrediente

- *250 ml de migdale de cocos rasă*
- *825 ml de apă*
- *2 cepe feliate*
- *10 boabe de piper*
- *6 ardei iuți roșii , uscați (chili)*
- *4 cuișoare*
- *4 linguri de ulei sau ghee*
- *2 linguriță de boabe de coriandru*
- *1 bastonaș de scorțișoară de cca.5 cm*
- *1/2 linguriță de semințe de muștar*
- *1/2 linguriță de semințe de chimen*
- *1/4 linguriță de assa foetida (facultativ)*
- *1/4 linguriță de curcuma,pudră*
- *1 frunză de dafin*
- *1 bucățică de nucșoară*
- *Sare*

Pentru un curry cu legume

- *Legume variate în cubulețe : igname, cartofi, patate dulci ,mazăre, morcovi,etc.*
- *1/2 lămâie galbenă sau verde*

Mod de lucru

Preparare curry

1) Sotați nuca de cocos într-o lingură de ulei fierbinte timp de 5 minute ; luați de pe foc și puneți deoparte .
2) Sotați ardeiul iute și boabele de coriandru 3 minute în aceeași tigaie ; apoi adăugați cuișoarele, boabele de piper și scorțișoara ; încălziți timp de 2 sau 3 minute .
3) În mojar sau mixer , reduceți în piure nuca de cocos și mirodeniile în 125 de ml de apă.
4) În tigaie vărsați 3 linguri de ulei ; încălziți în uleiul fierbinte semințele de muștar, de chimen, assa foetida și curcuma timp de 1 minut ; adăugați frunza de dafin și ceapa și continuați gătirea încă 20 de minute.
5) Încorporați piureul de mirodenii și nucșoara și continuați gătitul 10 minute.
6) Adăugați 750 ml de apă ; sărați și amestecați bine – curry de bază este gata.

Gătirea legumelor

1) Curățați, spălați și tăiați cubulețe legumele .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

2) Le adăugați în sosul de curry , pe foc mic-mediu , funcție de timpul de gătire al fiecărei legume : igname, apoi morcovii la 10 minute, 5 minute mai târziu cartofii și patatele dulci și așa mai departe.
3) Lăsați să fiarbă mocnit pe foc mic, descoperit; când legumele sunt fierte , stoarceți o jumătate de lămâie galbenă sau verde și serviți fierbinte.

TANDOORI MASALA

- Timp total: mai puțin de 15 minute
- Preparare : câteva minute

- *Acest amestec de mirodenii este utilizat în mâncărurile gătite în tandoor (cuptor tradițional) în bucătăria din nordul Indiei (mai precis din Pendjab) și din Afganisthan .*
- *Foarte colorat, acest melanj conține cel puțin zece mirodenii. Fiecare familie are rețeta sa secretă. Între ingrediente vom găsi și sare, ardei iute, oregano, semințe de muștar, dafin...*
- *Acest amestec servește la prepararea marinatei, elementul principal al bucătăriei tandoori . Ajunge doar să adăugăm la acest amestec iaurtu și suc de lămâie. Marele clasic este fără îndoilă măria sa, Puiul Tandoori , care este marinat câteva ore apoi fript foarte lent la cuptor. Preparată în acest mod, carnea de pui este impregnată de fiecare mirodenie care compune marinata.*

Ingrediente

- *1 linguriță de usturoi (Lasun)*
- *1 linguriță de ghimber tocat (Adrak)*
- *1 linguriță de cuișoare,pudră (Lavang)*
- *1/2 linguriță de nucșoară rasă (Jaiphal)*
- *1 linguriță de macis (Javitri)*
- *1 1/2 lingură de chimen (Jeera)*
- *2 linguri de coriandru măcinat (Dhania)*
- *1 linguriță de fenugrec (Methi)*
- *1 linguriță de scorțișoară măcinată (Tuj/Dalchini)*
- *1 linguriță de piper negru, proaspăt măcinat (Kalimirchi)*
- *1 linguriță de cardamom măcinat (Elaichi)*

Preparare

1) Amestecați toate ingredientele apoi le treceți printr-o strecurătoare .
2) Păstrați într-un recipient ermetic până la utilizare.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

MIEL MARINAT

- Timp total: mai mult de 2 ore
- Timp de Preparare 30 minute
- Gătire : 1 la 2 ore pentru supa concentrată
- Marinare: 1 oră

Ingrediente

- *o supă concentrată de vită sau de pui, aromatizată bine*
- *1,5 kg de cuburi de carne de miel (pulpă sau spată)*

Marinată

- *1 vârf de cuțit de amestec de 4 mirodenii*
- *1 vârf de cuțit serios de șofran*
- *1 lingură de coriandru,pudră*
- *2 linguri de chimen*
- *1 linguriță de semințe de anason*
- *1 linguriță de cardamom*
- *2 cuișoare*
- *1 linguriță de gimber ras sau pudră*
- *Ardei iute de Cayenne, după gust*
- *1 lingură de paprika*
- *250 ml ulei de măsline*

Acompaniament

- *Orez indian cu legume*
- *Sos indian : 1 lingură de ulei de măsline, 1 iaurt și 100 g de brânză albă.*

Preparare

1) Preparare cu o oră înainte :
- Preparați supa concentrată .
- Curățați și sfărâmați toate mirodeniile pentru marinată apoi le vărsați peste carne .
- Stropiți cu uleiul și lăsați să se marineze până în momentul servirii .

Supa concentrată

2) Pentru supă utilizați un os de vacă sau o carcasă de pasăre .
3) Dacă nu aveți timp, utilizați un cub de supă concentrată pentru 3 litri de apă + 1 legătură de verdeață, 2 morcovi, 2 buc. praz (partea albă) și o țelină.
4) Adăugați fie aceleași mirodenii ca și la marinată , fie 3 linguriță de curry pudră și un vârf de cuțit de sare.
5) Lăsați să fiarbă mocnit 2 ore pentru o supă cu os sau 30 de minute pentru o supă cu un cub de supă ; filtrați ; sărați și piperați .
6) Puteți prepara supa cu o zi înainte .

Servire

7) Scufundați carnea marinată câteva secunde în supa clocotită și apoi o aranjați pe un platou cu marinata peste ea.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

MARINATĂ CU IAURT

- Timp total : mai puțin de 15 minute

- *Cărnurile albe au o consistență delicată și trebuie, pentru a le face plăcute, o marinată ușoară ca și gust.*
- *oră este de ajuns pentru a frăgezi și parfuma un piept de pasăre.*

Ingrediente pentru 750 ml

- *750 ml de iaurt*
- *1 cățel de usturoi , mărunțit*
- *1 linguriță de anason stelat*
- *6 boabe de piper, sfărâmate*
- *1 vârf de cuțit de cardamom*
- *1 vârf de cuțit de sare*

Preparare

1) Amestecați toate ingredientele într-un bol.
2) Utilizați amestecul ca și marinată sau pentru ungerea unei păsări pe timpul coacerii în cuptor sau la rotisor.

NAAN - PÂINE DOSPITĂ

- Timp total : 1 oră la 2 ore
- Temperatura cuptorului : 230°C.
- Preparare 25 minute
- Așteptare: 1 oră 15 min. pentru dospirea aluatului
- Gătire : 10-12 minute

- *Este mai ales o pâine a tribului Sikh din Pendjab.*
- *Este vorba despre un aluat dospit pentru că adesea drojdia este făcută plecând de la lapte bătut sau iaurt.*
- *Aluatul este întins proiectându-l dintr-o palmă în alta până se obține o minge ovală subțire, ușor mai groasă spre margini decât în centru.*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

- *Prin tradiție, naan este coaptă pe pereții unui cuptor tandoor, unsă cu puțin ulei sau cu unt (ghee) înainte de a fi servită caldă.*
- *Adesea, naan este presărat cu semințe de mac sau susan înainte de coacere.*
- *Se mai poate încorpora în aluat, ceapă tocată sau frunze de coriandru mărunțite.*
- *Naan-ul este servit , de asemenea și umplut cu brânză, curry de legume sau carne .*

Ingrediente

pentru 8 buc.

- *1000 ml de făină albă(4 căni)*
- *125 ml de iaurt*
- *1 ou bătut ușor*
- *1 pliculeț de drojdie de brutărie*
- *5 linguri de apă caldă*
- *5 linguriţe de ghee sau ulei (de preferință de migdale)*
- *2 linguriţe de semințe de mac sau susan*
- *1 1/2 linguriță de sare*
- *1 linguriță de zahăr*

Preparare

Preparare aluat

1) Dizolvați drojdia și zahărul (eu prefer zahărul brun) în apă caldă ; adăugați oul bătut și iaurtul .
2) Într-un bol , puneți făina și sarea ; faceți un cuib în mijloc; vărsați în cuib amestecul lichid de drojdie și iaurt și amestecați , încorporând gradual elementele uscate în lichid pentru a obține o textură omogenă; adăugați apoi uleiul sau untul (ghee) și lăsați să fie absorbit.
3) Frământați 15 la 20 de minute pentru a obține un aluat elastic și suplu .
4) Acoperiți cu un prosop umed și lăsați să dospească timp de o oră la temperatura ambiantă sau până ce aluatul și-a dublat volumul.

Finisare și gătire

1) Divizați aluatul în 8 bile ; presărați masa de lucru cu puțină făină .
2) Rulați ușor pentru a obține un oval cu o extremitate mai lată decât cealaltă – asemănător cu o pară .
3) Puneți aluatul pe o tavă pentru cuptor; acoperiți cu un șervet umed și lăsați să se odihnească 15 minute.
4) Badijonați suprafața cu puțin unt sau ulei ; presărați cu semințele de mac sau susan ; băgați la cuptorul preîncălzit la 230 °C. ; coaceți pâinea 10 - 12 minute sau până ce este rumenă bine.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

PARATHA – PÂINE CU GHEE

- Timp total : 1 oră la 2 ore
- Preparare 15 minute
- Așteptare : 1 oră pentru ca aluatul să crească
- Gătire : expres - 2-3 minute de fiecare parte

- *Paratha este un chapati mai bogat, crocant , copt pe o tablă , cu ghee .*
- *Foarte fine, le stivuim ca pe clătite .*
- *Înainte de frământa aluatul, se mai adaugă uneori și frunze de mentă, un vârf de cuțit de sare și paprika sau semințe de chimen.*
- *Parathele sunt stivuite pe o farfurie caldă , în momentul servirii.*
- *Dacă nu le serviți imediat, le puneți în folie de aluminiu și le reîncălziți în momentul servirii.*
- *Există și parathe umplute cu :*
  - *Linte roșie și spanac*
  - *Conopidă și ghimber - phool gobi paratha*
  - *Ridichi albe (daikon) și chili verde - muli ke paratha*
  - *Cu carne tocată - kheema paratha*
  - *Cu cartofi - alu paratha*
  - *Cu iaurt, etc.*

Ingrediente

Pentru 6 buc. paratha

- *250 ml de făină din grâu integral (o cană)*
- *65 ml de apă călduță*
- *2 linguriță de ghee sau ulei (de preferat de migdale)*
- *Ghee sau ulei pentru gătire*

Asezonare Varianta 1

- *Frunze de mentă tocate*
- *Un vârf de cuțit*
- *Un vârf de cuțit de paprika*

Asezonare Varianta 2

- *2 linguriță de semințe de chimen (ajawan)*

Preparare

Preparare aluat

1) Amestecați făina și apa pentru a obține un aluat ; adăugați în continuare uleiul sau untul ; adăugați asezonarea dorită.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

2) Frământați 8 minute pentru a obține o cocă elastică și suplă .
3) Acoperiți cu un prosop umed și lăsați să crească timp de o oră, la temperatura mediului ambiant.

Finisare și gătire

1) Divizați aluatul în 6 bile ; presărați cu făină masa de lucru ; la fel și pe fiecare bilă de cocă , presărați făină.
2) Rulați ușor cu sucitorul pentru a obține un oval de circa 20 de cm lungime – dacă aluatul se lipește de sucitor, adăugați puțină făină, dar cât mai puțină posibil, altfel pâinea va fi prea uscată.
3) Împingeți coca dinspre centru înspre margini ca și cum ați face un opt ; pliați în două pentru a obține două bucăți și le întindeți puțin cu sucitorul.
4) Aranjați bucata de aluat pe foaia de tablă circulară sau într-o tigaie cu fund gros pe care ați uns-o cu puțin unt sau ulei de migdale ; coaceți pe foc între mediu și viu ; când apar pete brune – după 2-3 minute, întoarceți lipia , ungeți cu unt sau ulei și coaceți cealaltă parte ; presați bine aluatul , ajutând astfel la formarea de bule de aer , cele care dau pâinii paratha textura ușoară și crocantă.

POORI – PÂINE TRADIȚIONALĂ

- Timp total : 1 la 2 ore
- Preparare 15 minute
- Așteptare : 1 oră pentru creșterea aluatului
- Gătirea : expres - 2-3 minute de fiecare parte

- *Poori sunt chiflele tradiționale care se consumă la micul dejun .*
- *Poori este copt în ulei , complet scufundat, pentru a se umfla.*
- *Dacă doriți să umpleți aceste poori , amestecul trebuie să fie cât mai uscat posibil pentru ca aluatul să nu explodeze în timpul coacerii.*
- *Există diferite umpluturi pentru poori :*
  - *spanac - palak poori*
  - *cartofi - aloo poori*
  - *Pani poori cu suc de tamarin, făcute din start ,mici cât pentru o îmbucătură ,pentru a nu se scurge sucul din ele, în momentul mușcăturii.*

Ingrediente pentru 12 poori

- *250 ml de făină din grâu integral (o cană)*
- *65 ml de apă călduță*

©Fotografiile și textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

- *2 linguriţe de Ghee sau de ulei (de migdale , de preferinţă)*
- *Ghee sau ulei pentru gătit*

Preparare

Preparare aluat

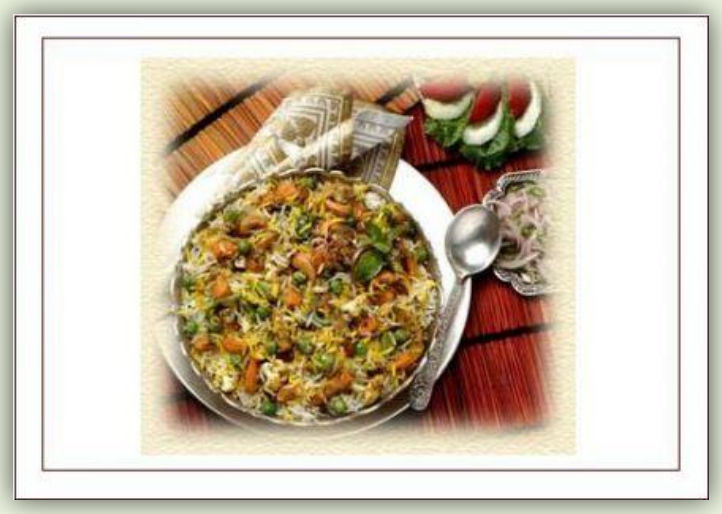
1) Amestecaţi făina şi apa pentru a obţine un aluat ; adăugaţi în continuare uleiul sau untul ; adăugaţi asezonarea dorită.
2) Frământaţi 8 minute pentru a obţine o cocă elastică şi suplă .
3) Acoperiţi cu un prosop umed şi lăsaţi să crească timp de o oră, la temperatura mediului ambiant.

Finisare şi gătire

1) Divizaţi aluatul în 12 bile rotunde ; presăraţi planul de lucru cu puţină făină şi la fel şi fiecare minge de aluat.
2) Rulaţi cu un sucitor , uşor pentru a obţine un cerc de circa 12,5 cm de diametru - dacă aluatul se lipeşte de sucitor, adăugaţi puţină făină, dar cât mai puţină posibil altfel pâinea va fi prea uscată.
3) Puneţi fiecare poori într-o tigaie cu fundul gros în care aţi turnat suficient ghee sau ulei pentru a acoperi poori – dacă nu, pâinica nu va creşte; coaceţi pe foc viu ; întoarceţi pe fiecare parte ; serviţi cald.

BIRYANI SAU OREZ CU CARNE DE OAIE

Timp total : 1 la 2 ore



- *Preparatul pe bază de orez denumit Biryani cunoaşte numeroase variante , prin ingredientele sale dar şi datorită modului de gătire.*
- *Este vorba despre o tradiţie indiană veche de circa două sute de ani , uitată un anumit timp, dar adusă din nou la lumină în zilele noastre.*
- *Să ne aducem aminte că biryani este un fel de mâncare tipic al comunităţii indo-musulmane din Goujerat.*
- *Gătitul pe aburi într-o crustă de aluat (metodă denumită şi dum pukht) păstrează particularităţile şi subtilităţile gustative ale fiecărui ingredient, în condiţiile unei bucătării sănătoase şi uşoare.*

Ingrediente pentru 4 persoane

- *1 kg de carne de oaie sau miel*
- *500 g de orez basmati*
- *125 g de iaurt*
- *100 g de ghee (nèi în tamoul) sau de unt*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

- *50 g de ceapă*
- *5 g de macis (coaja foarte parfumată a nucșoarei) sau, 5 g de nucșoară*
- *5 căței de usturoi*
- *1 rădăcină mică de ghimber (25 g)*
- *1 buchețel de mentă*
- *1 legătură de frunze de coriandru*
- *1 vârf de cuțit de șofran*
- *10 g de chimen*
- *1 sau 2 ardei iuți mici, după gust*
- *4 păstăi de cardamom (dacă este posibil, verde)*
- *4 cuișoare*
- *1 bastonaș de scorțișoară*
- *Sucul de la 1 lămâie verde*
- *Sare și piper, după gust*

Pentru învelișul din aluat

- *50 g de făină*
- *1 vârf de cuțit de cardamom, pudră*
- *Apă după nevoie*
- *Gălbenuș de ou pentru rumenirea suprafeței*

Preparare

Prepararea cărnii de oaie

1) În prealabil , zdrobiți împreună ghimberul și usturoiul , extrageți sucul și faceți o pastă din ele.
2) Tăiați ceapa în lamele fine, tocați grosier menta și frunzele de coriandru.
3) Măcinați macisul(sau radeți nucșoara) și dizolvați șofranul în câteva picături de apă.
4) Într-o tigaie în care am încălzit untul , căliți ușor feliile de ceapă .
5) Adăugați bucățile de carne de oaie și pasta de ghimber cu usturoi .
6) Amestecați timp de un minut .
7) Adăugați 2 cuișoare , 2 păstăi de cardamom, jumătate din bastonașul de scorțișoară, sare .
8) Căliți bucățile de carne , apoi adăugați ardeiul iute și iaurtul.
9) Dacă este necesar, adăugați apă pentru a găti convenabil carnea.
10) Scoateți carnea din sos când este fiartă și adăugați ,la sosul din cratiță , macis (sau nucșoara) , sucul de lămâie verde și frunzele tocate de mentă și coriandru.
11) Amestecați până obțineți un sos legat .
12) Puneți din nou carnea de oaie și adăugați chimenul.

Prepararea orezului

1) Spălați și clătiți orezul .
2) Îl fierbeți în apă cu puțină sare , 2 cuișoare, 2 păstăi de cardamom și restul de scorțișoară.
3) Opriți fiertul la jumătate ; scurgeți și puneți deoparte.

Prepararea aluatului

1) Preparați acest aluat foarte simplu din apă , făină și pudra de cardamom.

Gătirea

1) Într-o tavă sau un vas pentru cuptor , aranjați succesiv carnea de oaie în sos apoi orezul pe jumătate fiert presărat cu șofran diluat.
2) Închideți ermetic recipientul cu un capac din aluat, uns cu gălbenuș de ou.
3) În sfârșit, băgați vasul în cuptorul preîncălzit la 200 ° C , pentru 20 de minute.
4) Crusta trebuie să fie foarte bine rumenită.
5) În momentul servirii, aduceți vasul la masă și spargeți crusta de aluat pentru a servi mesenii.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

SALATĂ DE CEAPĂ (PIAZ KACHUMBAR)

- Timp total : 1 la 2 ore
- Preparare 5 minute
- Așteptare : 1 oră 30 min.

- Este un preparat de acompaniament tradițional cu tandoori .
- Dacă scoatem dintre ingrediente, ardeiul iute verde , această salată devine foarte dulce și agreabilă pentru toate gusturile.

Ingrediente

- *3 cepe mari, tăiate rondele foarte fine*
- *3 roșii coapte bine, decojite și feliate fin*
- *1 mic ardei iute verde, fără semințe și tocat mărunt*
- *1 ardei gras verde , fără semințe și tocat fin*
- *1 ardei mic iute, roșu, fără semințe și tocat fin*
- *3 linguri de suc de lămâie*
- *2 linguriță de frunze de coriandru, proaspăt tocate*
- *2 linguri de zahăr brun*
- *1 linguriță de sare*
- *1 linguriță de ghimber proaspăt ras*

Preparare

1) Feliați ceapa în felii fine ; presărați cu sare și lăsați să se pătrundă timp de o oră.
2) Dizolvați zahărul în sucul de lămâie cu 1 linguriță de apă caldă; vărsați apoi peste ceapă.
3) Amestecați cu restul de ingrediente; lăsați să se odihnească timp de de cel puțin 30 de min. la rece, înainte de servire .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

SALATĂ DE CASTRAVEȚI CU IAURT (KHIRA RAITA)

- Timp total : 1 la 2 ore
- Preparare 5 minute
- Așteptare : 1 oră

- Este un preparat de acompaniament tradițional cu tandoori pentru că iaurtul diminuează intensitatea ardeiului iute .
- Funcție de regiune sau de bucătar, se adaugă puțină mentă proaspătă.
- Este preferabil să folosim un iaurt tare și ferm pentru că se va dilua automat în combinație cu castravetele.

Ingrediente

- *1 castravete mare*
- *150 ml de iaurt ferm*
- *1 cățel de usturoi, mărunțit*
- *1 lingură mare de mentă, proaspăt tocată (facultativ)*
- *1 linguriță de sare*
- *1/2 linguriță de ghimber proaspăt ras*
- *1/2 linguriță de suc de tamarin sau suc de lămâie*

Preparare

1) Curățați castravetele; îl radeți mare ; presărați cu sare și-l lăsați la rece timp de o oră.
2) Amestecați toate celelate ingrediente într-un bol.
3) Amestecați castravetele și sosul de iaurt chiar în momentul servirii.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CHIFTELE DIN SPANAC
(REȚETĂ DIN KAPOOR)

Ingrediente

Pentru chiftele :

- *600 g de spanac*
- *3 ardei iuți verzi*
- *6 căței de usturoi*
- *125 g de brânză telemea proaspătă*
- *3 linguri de amidon din porumb*
- *Sare*

Pentru sosul de roșii :

- *50 g de unt*
- *4 boabe de cardamom verde*
- *6 cuișoare*
- *1 frunză de dafin*
- *1 lingură de ghimber pisat*
- *1 lingură de usturoi pisat*
- *1 cutie mică de pastă de roșii*
- *1 lingură de ardei iute, pudră*
- *1/2 lingură de garam massala , pudră*
- *3 linguri de zahăr sau miere*
- *1/2 lingură de frunze de fenugrec , uscate*
- *1 borcănel de smântână*
- *2 linguri de coriandru verde, proaspăt tocat*
- *Sare*

Preparare

1) Spălați spanacul.
2) Îl fierbeți în apă clocotită .
3) Îl scurgeți și-l tocați fin , la fel și ardeiul iute verde și usturoiul.
4) Amestecați spanacul cu jumătate din ardeiul tocat, usturoiul și amidonul de porumb , puțină sare, apoi divizați totul în 12 părți egale .
5) Fărămițați brânza, adăugați puțină sare, amestecați bine și o divizați în 12 chiftele .
6) Luați o parte de spanac , o aplatizați în palmă și puneți în ea o chiftea de brânză .
7) Rulați spanacul pentru a acoperi brânza și a forma o bilă.
8) Frigeți chiftelele , pe foc mediu , timp de 5 minute.
9) Scurgeți și puneți deoparte .
10) Topiți untul într-o tigaie, adăugați cardamomul, cuișoarele și dafinul.
11) Când mirodeniile sfârâie , adăugați ghimberul și usturoiul pisat și restul de ardei iute tocat.
12) Lăsați să se frigă 2 minute.
13) Adăugați pasta de roșii, ardeiul pudră, *garam massala* , puțină sare și un sfert de litru de apă .
14) Aduceți la fierbere, scădeți focul și lăsați să fiarbă molcom 10 minute.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

15) Adăugați zahărul sau mierea și fenugrecul , apoi smântâna.
16) Vărsați sosul de roșii în platoul de servire .
17) Aranjați deasupra chiftelele întregi sau tăiate în două.

BAGODA

Ingrediente

- *100 g de făină de orez*
- *100 g de risotto fiert*
- *6 linguri de păstăi de fasole verde , fiartă pe aburi*
- *1/2 morcovi rași*
- *1 ceapă tocată*
- *1 cățel de usturoi*
- *1 cm de ghimber*
- *Sare*
- *Frunze de coriandru proaspăt*
- *Frunze de mentă proaspete*
- *1/4 linguriță de ardei iute, pudră*
- *Sare*

Preparare

1) Mărunțiți usturoiul, ghimberul, ceapa,coriandrul și menta .
2) Tăiați în bucăți mici fasolea verde la 1 sau 2 cm.
3) Radeți morcovii .
4) Amestecați toate ingredientele într-o salatieră exceptată fiind făina de orez .
5) În continuare adăugați făina de orez cu puțină apă și amestecați cu umplutura preparată.
6) Încălziți uleiul într-o tigaie , adăugând , cu ajutorul unei linguriță , amestecul și frigeți 2 la 3 minute pe fiecare parte până la obținerea unei culori rumene.
7) Serviți bogodele fierbinți ca aperitive sau antreuri.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

GOGOȘI CU VINETE

Ingrediente

- *1 vânătă*
- *120 g de făină*
- *1 lingură de curry*
- *1/2 linguriță de chimen*
- *2 linguri de frunze tocate de coriandru proaspăt/congelat*
- *1/2 linguriță de ghimber,pudră*
- *1 cățel de usturoi,tocat*
- *Sare, piper*
- *400 ml de apă*

Preparare

1) Într-o salatieră , adăugați făina, cu curry , chimen, coriandru , usturoi tocat și sare .
2) Amestecați și adăugați puțin câte puțin , apa.
3) Pasta trebuie să nu fie lichidă.
4) Când pasta este gata, pregătiți vânăta : o curățați și o tăiați în rondele de 0,5 cm grosime.
5) Băgați rondelele în pastă și le acoperiți cu pasta respectivă.
6) Într-o tigaie (perfect este un wok !) , le prăjiți în uleiul fierbinte până se rumenesc.
7) Serviți aceste gogoși fierbinți !.

GOGOȘI CU LINTE

Ingrediente

- *1 pahar de făină de orez*
- *1 mic pahar de linte neagră (black gram)*
- *1 ceapă*
- *Apă*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Înmuiați lintea în apă timp de o oră.
2) Amestecați lintea cu făina de orez, sărați.
3) Curățați și tocați ceapa și o amestecați cu compoziția de mai sus.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

4) Încălziți uleiul într-un wok, puneți pasta cu o linguriță.
5) Prăjiți gogoșile până ce sunt rumenite.

FOIETAJ CU CARTOFI

Ingrediente

- *1 aluat de foietaj*
- *2 cartofi fierți*
- *1 ceapă mărunțită*
- *1 cățel de usturoi zdrobit*
- *1 cutie de mazăre boabe*
- *1/2 linguriță de curry*
- *Câteva frunze de mentă proaspătă*
- *Sare*
- *1 ou*

Preparare

1) Tăiați pasta de foietaj în 8 mici dreptunghiuri .
2) Într-o salatieră, puneți cartofii fierți, curățați și tăiați în bucăți mici, ceapa și usturoiul .
3) Adăugați mazărea boabe , frunzele de mentă mărunțite și curry.
4) Amestecați totul și sărați.
5) Puneți umplutura în centrul unui dreptunghi și acoperiți cu un alt dreptunghi de aluat de foietaj.
6) Badijonați dreptunghiurile cu gălbenuș de ou .
7) Băgați în cuptorul încălzit la 180°C , timp de 5 minute.

SALATĂ DE MORCOVI

Ingrediente

- *4 morcovi*
- *1/2 linguriță de semințe de muștar*
- *1 ardei iute verde*
- *Sucul de la o jumătate de lămâie*
- *Sare*
- *Ulei vegetal*

Preparare

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

1) Radeți morcovii.
2) Într-o tigaie, încălziți uleiul și sotați câteva minute semințele de muștar și ardeiul tăiat rondele.
3) Într-o salatieră, puneți morcovii, adăugați semințele de muștar și ardeiul iute.
4) Stropiți totul cu sucul de lămâie.
5) Sărați și amestecați totul și apoi serviți.

SALATĂ DE MANGO

Ingrediente

- *1 mango mare*
- *1 roșie*
- *1 ardei gras verde*
- *1 lingură de suc de lămâie*
- *Câteva frunze de coriandru*
- *Sare*

Preparare

1) Curățați și tăiați în bucăți mici, fructul de mango .
2) Tăiați roșia și ardeiul gras în bucăți mici.
3) Tocați coriandrul.
4) Puneți toate ingredientele într-o salatieră .
5) Adăugați sucul de lămâie.
6) Sărați și presărați totul cu coriandru.
7) Lăsați să se odihnească 30 de minute și aromele să se amestece și apoi serviți.

PAKORA DE CREVEȚI

Ingrediente

- *500 g de creveți decorticați*
- *1 ceapă*
- *Câteva frunze de coriandru proaspăt*
- *1 roșie*
- *1 cățel de usturoi*
- *1 cm de ghimber*
- *75 g de făină de năut*
- *1 linguriță de curry*
- *Sare*
- *Ulei*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Tăiați roșia în bucăți mici , coriandrul și ustroiul le mărunțiți și radeți ghimberul.
2) Mărunțiți ceapa .
3) Într-o salatieră, amestecați crevețiii, tăiați în bucățele, ceapa, usturoiul, ghimberul, roșia, coriandrul și curry.
4) Adăugați puțin câte puțin făina de năut și amestecați totul.
5) Sărați.
6) Formați mici chiftele.
7) Într-un wok, încălziți uleiul și prăjiți chiftelele pakora de crevețiii până ce sunt frumos rumenite.
8) Scurgeți pakora pe un prosop absorbant alimentar.
9) Adăugați câteva frunze de coriandru pe pakora pentru prezentarea la masă.

VINETE UMPLUTE

Ingrediente

- *2 vinete*
- *1 ceapă*
- *1/2 linguriță de usturoi zdrobit*
- *1/4 linguriță de ghimber ras*
- *1 1/2 lingură de lapte de cocos*
- *1/2 ardei iute verde(facultativ)*
- *Câteva frunze de Kari*
- *1/4 de ardei iute roșu, pudră*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Tăiați vinetele în două felii, pe lung .
2) Scoateți interiorul feliilor de vinete, lăsând un strat gros de circa 5 mm.
3) Într-o tigaie, încălziți o linguriță de ulei, adăugați ceapa mărunțită, usturoiul, ghimberul ras, miezul de vinete, ardeiul iute și frunzele de Kari.
4) Frigeți totul timp de 2 minute.
5) Sărați și adăugați laptele de cocos .
6) Amestecați umplutura și lăsați-o să se răcească 5 la 10 minute.
7) Umpleți fiecare felie de vânătă cu această umplutură.
8) Coaceți în cuptorul preîncălzit la 180 – 200 °C, timp de 15 la 20 de minute.
9) Serviți vinetele umplute alături de orez sau de Raita (pag.67) .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CARTOFI CU CURRY

Ingrediente

- *4 cartofi*
- *2 căței de usturoi*
- *2 cepe*
- *1 mână de fasole neagră măcinată (urad dhal)*
- *1 linguriță de semințe de muștar*
- *10 frunze de kari proaspete*
- *1 linguriță de coriandru, pudră*
- *1 vârf de cuțit de curcuma*
- *1/2 linguriță de garam masala*

Preparare

1) Tăiați cartofii în bucăți mici.
2) Tăiați ceapa și usturoiul , felii fine .
3) Într-o cratiță , puneți cartofii , ceapa, usturoiul și le acoperiți cu apă.
4) Adăugați curcuma, sarea și lăsați să fiarbă timp de 15 minute.
5) Într-o tigaie, încălziți uleiul, adăugați semințele de muștar, urad dhal, frunzele de kari.
6) Adăugați coriandrul, garam massala și prăjiți totul timp de 2 minute.
7) Adăugați legumele din cratiță și amestecați bine timp de 2 minute.
8) Serviți alături de orez sau de naan .

PÂINE CU USTUROI

Ingrediente

- *1 baghetă*
- *5 căței de usturoi*
- *200 g de unt*
- *Pătrunjel proaspăt*
- *Sare,piper*

Preparare

1) Preîncălziți cuptorul la 170 ° C.
2) Într-o strachină amestecați untul, usturoiul zdrobit și pătrunjelul .
3) Sărați și piperați .
4) Tăiați bagheta în diagonală în felii de 3 cm

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

dar nu complet de maniera ca feliile să rămână atașate.

5) În continuare întindeți amestecul pătrunjel,usturoi pe fiecare felie și restul pe deasupra baghetei.
6) Înfășurați bagheta în folie de aluminiu și o băgați la cuptor 10 minute apoi o întoarceți pentru alte 10 minute .
7) Serviți cald.

PAKORA

- Pakora este o gogoșă umplută cu legume .

Ingrediente

- *200 g de făină de năut (se găsește în magazinele naturiste)*
- *1/2 vânătă*
- *1 cartof*
- *2 cepe*
- *Câteva frunze de spanac sau coriandru proaspete (după gust)*
- *Ulei*
- *Sare*
- *1 linguriță de curcuma*
- *1 linguriță de chimen, pudră*
- *1 linguriță de garam massala*

Preparare

1) Într-o salatieră, amestecați făina, mirodeniile, sarea și puțină apă pentru a obține un aluat gros.
2) Fierbeți cartoful pe aburi timp de 20 deminute, curățați-l și-l tăiați în rondele fine .
3) Tăiați ceapa în rondele.
4) Tăiați jumătatea de vânătă în bucăți mici.
5) Puneți toate legumele împreună cu frunzele mărunțite de spanac sau coriandru în aluat înainte de a forma gogoșile.
6) Într-o tigaie, încălziți uleiul și apoi prăjiți pakora până ce obțineți o frumoasă culoare rumenă .
7) Pakora se servesc fierbinți.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

SAMOUSSA

Ingrediente

- *1 buc. friptură de vită(steak) , tocată (100 - 150 g)*
- *2 cartofi*
- *200 g de făină*
- *1 ceapă*
- *2 căței de usturoi*
- *1 cm de ghimber*
- *1 vârf de cuțit de ardei iute, pudră*
- *1 vârf de cuțit de chimen (semințe) sau semințe de mărar*
- *8 -12 frunze de coriandru proaspăt*
- *3 - 4 frunze de mentă*
- *Apă*
- *Ulei*
- *Sare*

Preparare

1) Într-un castron sau strachină , vărsați făina, sarea, 1 lingură de ulei și încorporați apa, puțin câte puțin, frământați aluatul și formați o minge.
2) Împărțiți bila mare în 6 la 8 bile mai mici .
3) Întindeți aluatul cu ajutorul unui sucitor de patiserie pentru a forma un cerc apoi tăiați cercul în două.
4) Fierbeți separat cartofii la aburi.
5) Tăiați bucățele ceapa, usturoiul, ghimberul , coriandrul și menta.
6) Într-o tigaie, puneți 2 linguri de ulei, căliți chimenul apoi adăugați amestecul de mai sus și continuați călirea timp de 2 minute.
7) În tigaie adăugați acum carnea tocată și cartofii tăiați bucățele , și adăugați sare după gust.
8) Adăugați ardeiul iute și amestecați bine.
9) Puneți umplutura pe o parte a formei de aluat și apoi o pliați în 2 pentru a forma un triunghi; lipiți marginile cu puțină apă.
10) Frigeți triunghiurile în ulei fierbinte până ce sunt rumenite și apoi le scurgeți pe un prosop absorbant.
11) Se servesc calde.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CARTOFI ÎN PAHAR

Ingrediente

- *2 cartofi*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *1 linguriță de curry*
- *Frunze de coriandru*
- *Ulei*
- *Sare*

Preparare

1) Fierbeți cartofii pe aburi, timp de 20 de minute.
2) Într-o tigaie, încălziți uleiul și lăsați să crape semințele de muștar .
3) Adăugați cartofii tăiați în bucăți .
4) Adăugați curry și amestecați .
5) Sărați.
6) Împărțiți cartofii în pahare .
7) Decorați cu câteva frunze de coriandru .

CHIFTELE DIN CARTOFI

Ingrediente

- *4 cartofi*
- *1 ceapă*
- *2 căței de usturoi*
- *2 cm de ghimber*
- *1 linguriță de coriandru, pudră*
- *1 linguriță de chimen*
- *Câteva frunze de mentă*
- *Câteva frunze de coriandru*
- *200 g de carne de vită sau miel, tocată*
- *50 g de mazăre boabe*
- *Sucul de la o lămâie*
- *2 ouă bătute*
- *Pesmet*
- *Ulei*
- *Sare*

Preparare

1) Fierbeți la abur cartofii timp de 20 – 25 min.
2) Într-o tigaie, încălziți 1 lingură de ulei și apoi prăjiți ceapa mărunțită, usturoiul și ghimberul

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

zdrobite, mazărea boabe și carnea tocată.
3) Adăugați mirodeniile.
4) Adăugați frunzele de mentă și de coriandru tocate.
5) Amestecați totul .
6) Sărați după gust.
7) Zdrobiți cartofii în piure și împărțiți piureul în 8 sau 10 porții.
8) Luați o porție și o aplatizați în palmă.
9) Puneți mixtura de carne tocată friptă în centru fiecărei porții.
10) Acoperiți carnea cu restul de piure din palmă pentru a forma o chiftea.
11) Dați bilele obținute prin ou bătut și apoi pesmet.
12) Puneți chiftelele la rece timp de o oră.
13) Frigeți în continuare aceste preparate într-o tigaie în care ați încălzit ulei.
14) Serviți chiftelele cu sferturi de lămâie lângă ele.

SALATĂ DE LEGUME CU SOS DE IAURT

Ingrediente

- *1 ceapă feliată*
- *1 morcov ras*
- *1 ardei iute, verde (facultativ)*
- *1/2 castravete, tăiat rondele*
- *1 roșie, tăiată cuburi*
- *1 iaurt natur*
- *Sare*
- *Piper*

Preparare

1) Puneți într-o salatieră, ceapa, morcovul , roșia și ardeiul iute.
2) Adăugați iaurtul și amestecați.
3) Sărați și piperați .
4) Această salată este ideală pentru a acompania o mâncare ca byriani sau pește fript.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

SALATĂ ALOO RAJMA KA

- Acest fel de salată este originar din India de nord .

Ingrediente

- *Fasole boabe roșie, fiartă pe aburi*
- *2 cepe roșii , feliate fin*
- *frunze de coriandru sau de pătrunjel, proaspete*
- *4 cartofi firți pe aburi*
- *Ulei*
- *Suc de lămâie*
- *Sare*

Preparare

1) Într-o tigaie , încingeți ulei și căliți ceapa.
2) Adăugați și prăjiți 3 minute cartofii tăiați cuburi și fasolea roșie.
3) Stropiți totul cu sucul de lămâie .
4) Sărați și piperați după gust.
5) Presărați cu frunze tocate de coriandru sau pătrunjel.
6) Serviți ca antreu.

SALATA MATAR GAJAR KA

Ingrediente

- *2 morcovi*
- *1 conservă de mazăre boabe*
- *1 ceapă mărunțită*
- *Suc de lămâie*
- *Câteva frunze de mentă*
- *Coriandru proaspăt sau pătrunjel*
- *Sare*

Preparare

1) Fierbeți morcovii tăiați rondele și mazărea boabe, câteva minute.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

2) Într-o salatieră, puneți morcovii, mazărea boabe, ceapa și frunzele de mentă.
3) Amestecați.
4) Asezonați cu sucul de lămâie.
5) Sărați.
6) Presărați cu coriandru sau pătrunjel.
7) Serviți rece.

SALATĂ DE LINTE

Ingrediente

- *250 g de linte*
- *Sucul de la o lămâie*
- *1 lingură de semințe de chimen*
- *4 linguri de ulei de măsline*
- *2 cepe*
- *Pătrunjel proaspăt*
- *5-6 frunze de mentă*
- *Apă*
- *Sare*
- *Piper*

Preparare

1) Într-o cratiță, fierbeți lintea , acoperită de apă pe foc mic până ce devine moale (circa 35 de minute).
2) Într-o tigaie , încălziți ulei și căliți semințele de chimen timp de 3 minute.
3) Într-un bol, amestecați pătrunjelul și menta tocate, uleiul de măsline , ceapa mărunțită și sucul de lămâie.
4) Adăugați semințele de chimen călite.
5) Scurgeți lintea .
6) Adăugați lintea la amestecul de mai sus .
7) Amestecați totul.
8) Sărați și piperați.
9) Lăsați să se răcească și serviți.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

SAMOUSSA VEGETARIAN

Ingrediente

- *Foaie de patiserie*
- *3 cartofi copți pe aburi*
- *80 g de mazăre baobe*
- *50 g de porumb boabe*
- *1 linguriță de coriandru, pudră*
- *1 linguriță de chimen , pudră*
- *1 ceapă roșie, mărunțită*
- *1 ardei iute , verde (facultativ)*
- *Câteva frunze de coriandru și mentă*
- *Suc de lămâie*
- *Sare*

Preparare

1) Într-o salatieră , amestecați cartofii tăiați bucăți mici, ceapa, mazărea,porumbul, frunzele mărunțite de coriandru și mentă și mirodeniile.
2) Asezonați amestecul cu sare și suc de lămâie.
3) Luați o foaie de plăcintă, puneți 1 lingură de amestec în ea și apoi o închideți în triunghi .
4) Pregătiți un bazin de prăjit cu ulei , scufundați triunghiul în uleiul încins și-l prăjiți până ce devine rumen.
5) Serviți Samoussa cu sos de chili sau chutney.

SALATĂ CU OREZ ȘI MIRODENII

Ingrediente

- *250 g de orez basmati*
- *500 ml de apă*
- *50 g de nuci*
- *1 bastonaș de scorțișoară*
- *3 păstăi de cardamom*
- *2 linguri de ulei*
- *1 linguriță de semințe de chimen*
- *1 linguriță de curcuma*
- *1 linguriță de sare*
- *1/2 ceapă roșie , feliată fin*
- *Suc de la o lămâie*
- *2 linguri de coriandru frunze proaspete, mărunțite*
- *2 linguri de ulei de măsline*
- *Câteva frunze de spanac*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Într-o cratiță, adăugați ulei, încălziți apoi puneți scorțișoara și păstăile de cardamom .
2) Scoateți mirodeniile din ulei când acesta a început să se parfumeze.
3) Adăugați nuca și amestecați din timp în timp pentru a evita ca ea să se ardă.
4) Puneți orezul și amestecați, adăugați chimenul, curcuma și sare și apoi amestecați .
5) Adăugați apa și acoperiți .
6) Lăsați să fiarbă 12 minute.
7) Opriți focul și lăsați să se răcească.
8) Într-o salatieră, puneți amestecul de mai sus, răcit cu frunzele de spanac spălate , coriandrul , ceapa feliată fin .
9) Asezonați cu suc de lămâie și ulei de măsline.

GOGOȘI CU CEAPĂ

Ingrediente (pentru 6 persoane)

- *500 g de ceapă*
- *150 g de făină*
- *2 ouă*
- *1 lingură d'ulei*
- *Sare*
- *Piper*

Preparare

1) Amestecați făina, sare, piper și gălbenușurile de ou.
2) Încorporați câte puțin ulei, amestecând continuu pentru că pasta trebuie să fie bine legat.
3) Lăsați să se odihnească.
4) Curățați și tăiați ceapa în rondele groase.
5) Desfaceți ceapa în inele, le albiți câteva minute în apă clocotită sărată.
6) Scurgeți .
7) Bateți albușurile spumă tareși le încorporați în pastă.
8) Treceți ceapa prin făină apoi prin pasta pentru prăjire.
9) Prăjiți inelele din ceapă în ulei fierbinte.
10) Apoi le scurgeți pe un prosop absorbant.
11) Se servesc calde și stropite cu un fir de suc de lămâie.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

PAPPADAM

Ingrediente (pentru 8 persoane)

- *8 căni de făină de linte*
- *250 ml de apă*
- *1 linguriță de semințe de chimen*
- *1 linguriță de sare*
- *1 linguriță de piper negru*
- *Ulei*

Preparare

1) Într-o strachină, amestecați făina și mirodeniile .
2) Faceți o gaură în centru , vărsați apa și amestecați până ce obțineți un aluat neted.
3) Tăiați coca în bile.
4) Pe o suprafață unsă ușor cu ulei, aplatizați cu un sucitor fiecare bilă în clătite foarte subțiri.
5) Le coaceți într-un cuptor preîncălzit, timp de o oră la 100° C.

SEEKH KEBAB

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *200 g de carne tocată*
- *1 cățel de usturoi*
- *1 cm de ghimber*
- *4 ramuri de coriandru*
- *1 ramură de mentă*
- *2 vârfuri de cuțit de ardei iute, pudră*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Tăiați în bucăți mici ceapa, usturoiul, menta, criandrul , ghimberul și mixați totul.
2) Într-o salatieră, amestecați carnea tocată cu amestecul de mai sus, adăugați ardeiul iute și sare.
3) Cu umplutura pe care ați obținut-o formați fie chiftele aplatizate fie bucăți cilindrice asemănătoare cu mititeii.
4) Într-o tigaie , încălziți ulei , apoi puneți la fript seekh kebabul până ce este bine pătruns.
5) Se servește alături de o salată de crudități.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

VADA

Ingrediente

- *3 cartofi*
- *80 g de mazăre boabe*
- *1 ceapă*
- *1 linguriță de garam masala*
- *5 crenguțe de coriandru*
- *1 linguriță de suc de lămâie*
- *2 vârfuri de cuțit de ardei iute,pudră*
- *25 g de făină*
- *Ulei*
- *Sare*

Preparare

1) Fierbeți cartofii și mazărea , separat, la aburi .
2) Tăiați cartofii în bucăți mici.
3) Sfărâmați mazărea boabe.
4) Tocați ceapa și coriandrul.
5) Puneți într-un bol ceapa, cartofii, mazărea,coriandrul , karamassala, sucul de lămâie , ardei iute și sare.
6) Amestecați totul și formați mici bile.
7) Rulați bilele în făină și pesmet .
8) Într-o tigaie, încălziți ulei și prăjiți gogoșile până ce sunt bine rumenite.
9) Se servesc calde.

OMLETĂ

Ingrediente (pentru 2 persoane)

- *4 ouă*
- *1 roșie*
- *1 ceapă verde*
- *Câteva frunze de coriandru proaspăt*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Tăiați ceapa și roșia în bucăți mici.
2) Tocați frunzele de coriandru .
3) Într-o salatieră, amestecați ouăle, roșia, ceapa și coriandrul .
4) Sărați.
5) Într-o tigaie, încălziți ulei, vărsați apoi amestecul și prăjiți câteva minute pe fiecare parte.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

6) Se servește fierbinte.

APERITIV BAJEE

Ingrediente (4 persoane)

- *6 felii de pâine cu miez*
- *50 g de făină de năut*
- *20 g de făină de orez*
- *1 vârf de cuțit de ardei iute, pudră*
- *2 vârfuri de cuțit de drojdie*
- *Sare*
- *Ulei*

Sos verde

- *10 crenguțe de coriandru*
- *1 cm de ardei iute verde*
- *3 linguriță de suc de lămâie*
- *Sare*

Sos roșii

- *1/4 linguriță de ardei iute, pudră*
- *4 căței de usturoi*
- *2 vârfuri de cuțit de zahăr*
- *1/2 linguriță de suc de lămâie*
- *1 linguriță de pastă de roșii*

Preparare

Sosul verde

1) Mixați coriandrul, ardeiul iute și sucul de lămâie, și adăugați sare.

Sosul de roșii

1) Amestecați usturoiul, ardeiul iute, pasta de roșii, zahărul și sucul de lămâie.
2) Într-o cratiță , încălziți 2 min. sosul .
3) Tăiați în 4 feliile de pâine.
4) Într-o strachină, amestecați făina de năut și cea de orez, drojdia și ardeiul iute.
5) Tartinați o mini felie de pâine cu sos verde, apoi puneți peste ea o altă mini felie.
6) În continuare, repetați procedeul dar cu sosul de roșii .
7) Treceți acest mini sandwich în făină.
8) Într-o tigaie, încălziți uleiul apoi prăjiți bajeele până ce sunt rumene.
9) Se servesc, de preferință, calde.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

SALATĂ DE PASTE

Ingrediente

- *500 g paste răsucite*
- *2 linguri de curry*
- *100 de ml de smântână lichidă*
- *1 vârf de cuțit de scorțișoară*
- *200 g de brânză feta*
- *1 dovlecel*
- *1/2 ardei gras verde*
- *1/2 ardei gras roșu*
- *10 roșioare (roșii cireșe)*
- *2 cepe*
- *frunze de mentă*
- *Sare*
- *Piper*

Preparare

1) Fierbeți pastele timp de circa 10 minute în patru litri de apă clocotită, sărată (pastele trebuie să rămână puțin crocante).
2) Spălați roșiile cireșe și apoi le tăiați în sferturi.
3) Tăiați ardeii grași în cuburi, dovlecelul în rondele, feta în cuburi și cepele în sferturi.
4) Amestecați curry, smântâna, scorțișoara, sare și piper.
5) Într-o tigaie căliți în ulei fierbinte ceapa, ardeiul gras și dovlecelul , câteva minute.
6) Vărsați în tigaie amestecul de curry și amestecați un minut.
7) Într-o salatieră, amestecați pastele scurse, legumele și feta.
8) Presărați cu mentă proaspătă și serviți .

MÂNCARE DE FASOLE VERDE

Ingrediente

- *400 g de fasole verde*
- *1 ceapă*
- *2 ardei iuți verzi*
- *2 linguri de ulei*
- *1/2 linguriță de semințe de muștar*
- *10 frunze de kari*
- *Sare*
- *25 g de nucă de cocos rasă*
- *Sucul de la o lămâie*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Spălați și tăiați fin fasolea verde.
2) Feliați fin ceapa și ardeiul iute.
3) Într-o tigaie , încălziți uleiul și prăjiți până crapă semințele de muștar și odată cu ele prăjiți și frunzele de carry.
4) Căliți apoi, ceapa și ardeiul verde , timp de 1 minut.
5) Adăugați fasolea verde, sărați , acoperiți și lăsați să se prăjească mocnit pe foc mic, timp de 7 la 8 min , până ce legumele sunt crocante.
6) Încorporați nuca de cocos și sucul de lămâie , amestecați totul foarte bine.
7) Se servește cald, presărat cu coriandru proaspăt, pentru decorare.

ALOO TIKKI

Ingrediente

- *3 cartofi*
- *1 conservă de mazăre boabe*
- *Ulei*
- *1 roșie*
- *2 cepe*
- *5 rămurele de coriandru*
- *4 rămurele de mentă*
- *Sare*
- *1 vârf de cuțit de ardei iute,pudră*
- *1/2 linguriță de garam masala*
- *1/2 linguriță semințe de chimen*

Preparare

1) Fierbeți cartofii pe aburi , timp de 20 min .
2) Curățați cartofii și-i zdrobiți în piure.
3) Adăugați mazărea boabe , scursă și clătită.
4) Adăugați semințele de chimen, ceapa albită 3 min.în apă fierbinte, roșia tăiată cubulețe, garam masala, ardei iute, mentă și coriandru mărunțite .
5) Amestecați toate ingredientele și formați 10 la 12 bile de compoziție pe care le aplatizați în mână și le dați o forma mai decorativă (în foto : inimi).
6) Într-o tigaie, încălziți ulei și frigeți formele până ce sunt rumene.
7) Serviți aloo tikki cu un sos chutney .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CHIFTELE BONDA

Ingrediente

- *1 cartof fiert pe aburi*
- *8 păstăi de fasole verde , coapte pe aburi*
- *1/2 conservă mică de mazăre boabe*
- *1 ceapă feliată fin*
- *1 ardei iute verde*
- *1/2 linguriță de pastă usturoi-ghimber*
- *1/4 linguriță de curcuma*
- *1/4 linguriță de garam masala*
- *Câteva frunze de coriandru*
- *Sare*
- *Ulei*
- *2 linguri de făină de năut*
- *1 lingură de făină de orez*

Preparare

1) Tăiați cartoful în cubulețe și fasolea verde în bucăți mici.
2) Într-o tigaie, încălziți ulei , căliți ceapa, ardeiul iute, pasta usturoi-ghimber și curcuma .
3) Adăugați cartoful , fasolea verde și mazărea.
4) Încorporați garam masala, coriandrul mărunțit.
5) Sărați și amestecați.
6) În continuare, lăsați să se răcească și formați 8 chiftele rotunde, mici.
7) Într-o strachină, amestecați făina de năut cu cea de orez și cu puțină apă.
8) Apoi rulați chiftelele prin acest amestec de făină.
9) Prăjiți chiftelele în ulei încins până ce sunt rumene.
10) Serviți chiftelele Bonda cu un sos chutney de migdale de cocos.

FASOLE VERDE

Ingrediente

- *20 păstăi de fasole verde*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *2 căței de usturoi*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Fierbeți fasolea pe aburi .
2) O tăiați în bucăți mici de 2 cm.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

3) Într-o tigaie încălziți uleiul și prăjiți până crapă semințele de muștar.
4) Adăugați usturoiul tăiat mărunt.
5) Sărați și apoi serviți fasolea alături de o mâncare de orez.

RAITA DE RIDICHI

Ingrediente

- *1 legătură de ridichi*
- *2 cepe*
- *1 castravete*
- *2 linguriță de boabe de coriandru*
- *1 linguriță de semințe de chimen*
- *Sare*
- *Iaurt - 250 - 300 ml*

Preparare

1) Tăiați ridichiile spălate și castravetele în rondele și ceapa în cubulețe.
2) Turnați iaurtul într-o salatieră și adăugați ridichiile, castravetele și ceapa.
3) Încorporați boabele de coriandru și semințele de chimen zdrobite .
4) Amestecați totul și sărați după gust.
5) Puneți la rece raita de ridichi înainte de a o servi.

CHIFTELE DIN CARNE DE VITĂ

Ingrediente

- *250 g de carne tocată de vită*
- *1 ceapă , feliată fin*
- *1 cățel de usturoi*
- *1 cm de ghimber*
- *Câteva frunze de mentă proaspătă*
- *3 ramuri de coriandru*
- *1/4 linguriță de ardei iute, pudră*
- *Sare*
- *2 linguri de făină*
- *Eau*
- *Ulei*

Preparare

1) Feliați ceapa, usturoiul și ghimberul.
2) Mărunțiți menta și coriandrul.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

3) Într-o salatieră, puneți carnea, ceapa, usturoiul, ghimberul , coriandrul și menta.
4) Amestecați și sărați.
5) Formați chiftele rotunde .
6) Într-o farfurie, amestecați făina cu puțină apă , apoi rulați chiftelele în această pastă.
7) Într-o tigaie încălziți ulei și apoi prăjiți chiftelele până ce sunt rumene.
8) Serviți chiftelele calde.

CARTOFI CU CHIMEN

Ingrediente

- *2 cartofi mari*
- *1 lingură de semințe de chimen*
- *Ulei*
- *Sare*
- *Piper*

Preparare

1) Fierbeți cartofii pe aburi timp de 15-20 de minute.
2) Apoi îi curățați de coajă și-i tăiați în sferturi.
3) Într-o farfurie , presărați chimenul și apoi puneți pe acest strat cartofii fierți.
4) Sărați.
5) Serviți cald cu un sos de chutney.

VINETE CU MIRODENII

Ingrediente (4 persoane)

- *1 vânătă*
- *1 ceapă*
- *1 cățel de usturoi*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *1/4 linguriță de coriandru, pudră*
- *1/4 linguriță de chimen, pudră*
- *Suc de tamarin filtrat sau 1/4 lingură de suc de lămâie*
- *1 vârf de cuțit de ardei iute, pudră*
- *1 vârf de cuțit de șofran*
- *Sare*
- *Apă*
- *1 lingură de ulei*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Tăiați vânăta, ceapa, usturoiul în bucăți mici.
2) Într-o cratiță, adăugați 1 lingură de ulei, sotați semințele de muștar până ce crapă , adăugați ceapa, usturoiul , vânăta și ardeiul iute.
3) Adăugați 1/4 linguriță de coriandru, chimenul, șofranul, sare și puțină apă.
4) Fierbeți pe foc mic timp de 15 min.
5) Cu 2 min. înainte de terminarea gătirii , adăugați sucul de tamarin (sucul de lămâie).
6) Serviți alături de orez.

SUPĂ DE CONOPIDĂ

Ingrediente

- *500 g de conopidă*
- *500 g de cartofi*
- *2 cepe mari*
- *6 căței de usturoi*
- *1 bucată de ghimber de 15 g*
- *1 linguriță rasă de curcuma*
- *2 lingurițe rase de chimen,pudră*
- *3 lingurițe rase de coriandru măcinat*
- *200 ml de smântână groasă (sau iaurt)*
- *1 lingură de ulei de măsline*
- *1/2 litru de supă concentrată de pasăre*
- *Sare*

Preparare

1) Detașați conopida în buchețele, spălați-le bine apoi scurgeți-le.
2) Curățați, spălați și feliați fin ceapa și ghimberul.
3) Curățați, spălați și tăiați cartofii în cubulețe, apoi îi spălați din nou și-i scurgeți.
4) Curățați usturoiul, tăiați căței în două , pe lung și eliminați germenele.
5) Încălziți o lingură de ulei de măsline într-o cratiță.
6) Adăugați și căliți ceapa și ghimberul.
7) Adăugați , în continuare, pe foc mic, curcuma, chimenul și coriandrul apoi amestecați bine.
8) Adăugați căței de usturoi, conopida și cuburile de cartofi , muiați cu supa de pasăre, sărați ușor și aduceți la fierbere.
9) Când începe să fiarbă, acoperiți , scădeți focul și lăsați să fiarbă mocnit timp de 20 la 30 de minute.
10) Testați gradul de pătrundere al legumelor cu vârful unui cuțit.
11) Vărsați supa în bolul unui mixer, mixați , încorporați smântâna (iaurtul) apoi mixați din nou.
12) Degustați această supă cremă , caldă sau rece.
13) Pentru versiunea rece, adăugați un pahar de apă dacă considerați supa prea groasă.
14) Mică precauție : curcuma are o mare putere de colorare ; gândiți-vă să clătiți vasele și alte ustensile folosite pentru că riscă să se coloreze ușor în galben.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

SUPĂ DE LINTE ROȘIE

- Preparare : 15 min
- Gătire: 20 min
- Porții : 8.

Ingrediente

- *1 ceapă tocată*
- *2 căței de usturoi feliați fin*
- *1 morcov tocat fin*
- *3 linguri de unt*
- *1 lingură de curry,pudră*
- *1 lingură de ghimber proaspăt tocat*
- *5 căni * de supă de pui concentrată*
- *1 cutie de lapte de cocos*
- *1 cutie de pastă de roșii*
- *3/4 cană de linte roșie*

Pregătire

1) Într-o cratiță, căliți ceapa, usturoiul și morcovul în untul fierbinte.
2) Adăugați pudra de curry și mai continuați sotarea încă 1 minut.
3) Adăugați ghimberul, supa de pui, laptele de cocos și pasta de roșii.
4) Aduceți la fierbere și adăugați lintea roșie.
5) Reduceți focul, acoperiți și lăsați să fiarbă mocnit 20 de minute (nu gătiți prea mult).

** 1 cană = 250 ml.*

SUPĂ DE LINTE GALBENĂ

Ingrediente (6 persoane)

- *500 g de linte galbenă*
- *250 g de roșii decojite (1 cutie mică)*
- *1 ceapă*
- *2 litri de apă*
- *2 linguri de coriandru, pudră*
- *2 linguriță de chimen ,pudră*
- *2 linguriță de ghimber proaspăt, ras*
- *Sucul de la o lămâie verde*
- *2 linguri de ulei de măsline*
- *Mentă proaspătă sau frunze de coriandru proaspete*
- *Sare*
- *Piper*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Clătiți lintea în apă rece .
2) Curățați și feliați ceapa.
3) Într-o oală, căliți ceapa în uleiul fierbinte până devine translucidă (aproximativ 5 min.).
4) Curățați ghimberul și-l tocați fin.
5) Adăugați mirodeniile și le căliți câteva minute.
6) Reduceți focul la mic, și adăugați lintea .
7) Amestecați bine, apoi adăugați puțin câte puțin apă, amestecând tot timpul.
8) Sărați.
9) Aduceți la fierbere și fierbeți supa până ce lintea este fiartă bine (30 la 45 de minute).
10) Adăugați roșiile și sucul de lămâie, lăsați să mai fiarbă încă 5 minute.
11) Luați supa de pe foc și o treceți prin mixer.
12) Verificați asezonamentul.
13) Înainte de servire, presărați cu frunze de mentă sau de coriandru verde, tocate mărunt.

SUPĂ DE PUI

- Timp de Preparare 10 min
- Gătire : 25 min.

Ingrediente (4 persoane)

- *1/2 cutie de roșii decojite (240 g)*
- *120 g de țelină sau gulie*
- *180 g de morcovi*
- *80 g de ceapă*
- *200 g de mere*
- *1 cățel de usturoi*
- *1 linguriță de margarină*
- *2 linguriță de curry*
- *1 cub de supă concentrată*
- *40 g de orez*
- *40 g de linte corail*
- *1 linguriță de curcuma*
- *450 g de piept de pui, feliat fin*
- *1 iaurt cremă*
- *Sare*
- *Piper*

Preparare

1) Mixați roșiile decojite.
2) Curățați țelina, morcovii, ceapa și merele.
3) Le radeți cu sita pentru julienne.
4) Curățați și zdrobiți cățelul de usturoi.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

5) Topiți margarina într-o oală (preferabil din ceramică sau fontă) .
6) Căliți legumele în margarina încinsă , timp de 2 la 3 minute , legumele și fructele rase.
7) Adăugați curry apoi sucul de roșii din mixer.
8) Dizolvați cubul de supă în jumătate de litru de apă fierbinte și apoi îl vărsați în oală.
9) Când conținutul ajunge la fierbere , adăugați orezul și lintea.
10) Sărați și piperați după gust.
11) Lăsați să fiarbă domol , în clocote mici, 15 minute.
12) Încorporați în acest moment feliile de pui și curcuma.
13) După 25 de minute de gătire , vărsați supa în farfurii adânci adăugând câte un sfert de iaurt în fiecere dintre ele.
14) Serviți fierbinte.

SUPĂ DE MORCOVI ȘI CURRY

- Timp de Preparare 10 min
- Gătire : 20 min

Ingrediente (4 persoane)

- *200 g de morcovi, rondele*
- *1/2 cățel de usturoi, presat*
- *1 1/2 linguriță de margarină*
- *50 g ceapă tocată*
- *2 linguriță de făină*
- *250 ml de apă*
- *1 cub de supă concentrată de pasăre, degresată*
- *125 ml de lapte degresat*
- *1/2 linguriță de curry*
- *Sare*
- *Piper*

Preparare

1) Căliți ceapa și usturoiul în margarina topită , într-o tigaie, timp de 2 minute.
2) Vărsați făina în ploaie și amestecați totul.
3) Prăjiți totul un minut, amestecând, apoi adăugați apa, morcovii, cubul de supă, curry.
4) Aduceți la fierbere, reduceți focul și lăsați să fiarbă molcom 20 de minute.
5) Mixați totul într-un robot.
6) Puneți tot acest amestec mixat într-o cratiță și adăugați laptele, sare și piper.
7) Aduceți la fierbere .
8) Serviți supa cremă, imediat.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

SUPĂ MULLIGATAWNY

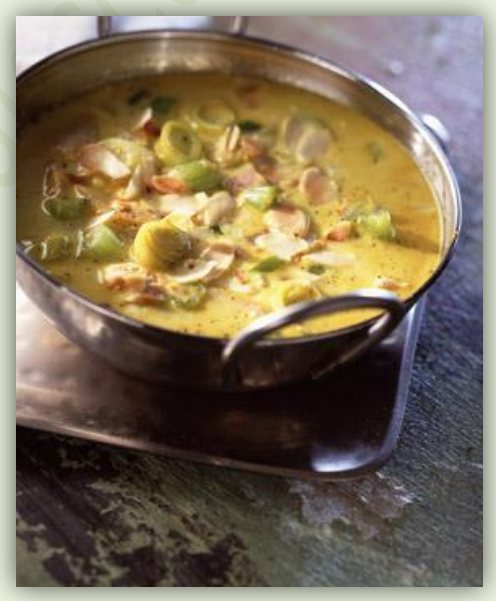
- Timp de Preparare 15 min
- Gătire : 45 min

Ingrediente (6 persoane)

- *500 g de linte roșie*
- *5 cuburi de supă concentrată de vită*
- *300 g de costițe de vită sau vițel*
- *1 la 2 linguriță de pudră de chimen*
- *1/2 linguriță de piper*
- *1 linguriță bombată de pudră de curcuma*
- *4 linguriță de pudră de curry , dulce*
- *2 litri și jumătate de apă*
- *2 cepe mari*
- *5 căței de usturoi*
- *1 bucată (circa 8 cm) de ghimber*
- *2 linguri de ulei*

Preparare

1) Mărunțiți usturoiul, ceapa și ghimberul într-o mașină de tocat electrică (robot).
2) Încălziți uleiul și prăjiți acest piure până devine galben.
3) Adăugați curcuma, căliți, adăugați apoi chimenul și pudra de curry.
4) Puneți carnea și o rumeniți ușor .
5) Adăugați cuburile de supă, piperul și lintea.
6) Turnați apă cât să acopere totul (circa 2 litri și jumătate).
7) Dați în clocot pe foc mare, apoi reduceți focul și lăsați să fiarbă până ce este pătrunsă bine carnea.
8) Gustați și ajustați de sare și piper.
9) Scoateți carnea și o tăiați în cubulețe.
10) Acum mixați supa și puneți din nou carnea.
11) Serviți supa Mulligatawny caldă cu crutoane.



SUPĂ DE PASĂRE

- Timp de Preparare 20 min
- Gătire : 45 min

Ingrediente (4 persoane)

- *1 ceapă*
- *1 praz*
- *1 morcov*
- *3 linguriță de curry*
- *1 cub de supă concentrată de pasăre, degresată*
- *1 legătură de verdeață**
- *250 g de piept de pui*
- *8 linguriță de smântână*
- *Sare*
- *Piper*

©Fotografiile și textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Feliați ceapa curățată și spălată .
2) Căliți ceapa într-o tigaie antiadezivă .
3) Adăugați o linguriță de apă după ce ați observat că ceapa a lăsat apa din ea.
4) Încorporați prazul feliat fin (se folosește doar partea albă) și morcovul tăiat cubulețe.
5) Presărați cu 2 linguriţe de curry.
6) Amestecați și lăsați să se soteze câteva momente.
7) Dizolvați cubul de supă în 600 ml de apă.
8) Vărsați supa obținută în tigaie.
9) Sărați foarte puțin (cubul de supă este deja sărat !) și adăugați puțin piper.
10) Adăugați legătura de verdeață* .
11) Lăsați să fiarbă , descoperit, timp de 30 de minute.
12) Îndepărtați legătura de verdeață.
13) Mixați legumele .
14) Puneți supa înapoi pe foc și adăugați pieptul de pui, tăiat lamele subțiri .
15) Lăsați să fiarbă 15 minute, pe foc moale.
16) Amestecați smântâna cu ultima linguriță de curry și apoi o amestecați cu supa.
17) Luați vasul de pe foc.
18) Serviți supa fierbinte .

** legătura de verdeață = este un buchețel legat bine care cuprinde mai multe tipuri de ierburi aromate , care se folosește pentru aromarea mâncărurilor. După circa 20-30 de minute se scoate din mâncare și se îndepărtează. Conține : cimbru, dafin (întotdeauna) partea verde de la praz, pătrunjel, cimbru, salvie, rozmarin, un cățel de usturoi , o ramură de țelină (facultativ).*

SUPĂ DE ROȘII (SHORBA)

- Preparare : 30 min.
- Gătire: 30 min

Ingrediente (4 persoane)

- *800 g de roșii, în sferturi*
- *80 g de eșalotă, feliată*
- *1 mic baston de scorțișoară*
- *3 boabe de cardamom verde*
- *2 cuișoare*
- *5 g de pastă de usturoi și ghimber*
- *3 g de Turmeric (curcuma)*
- *2 g de pudră de semințe de cimbru*
- *35 g de Ghee sau ulei*
- *Sare*

Preparare

1) Încălziți într-o tigaie untul sau uleiul .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

2) Adăugați mirodeniile : scorțișoara, cardamomul și cuișoarele.
3) Amestecați bine până ce mirodeniile sunt infuzate bine în grăsime, timp de cel puțin 5 minute.
4) Adăugați eșalotele și le căliți.
5) Adăugați pasta de usturoi și ghimber și lăsați să se călească pe foc mic până ce aromele se degajă.
6) Adăugați pudra de ardei iuyte și cea de curcuma.
7) Adăugați sferturile de roșii și adăugați apă (suficientă pentru a acoperi roșiile , de manieră pentru a putea fierbe).
8) Când roșiile sunt aproape fierte , puteți adăugați 20 g de migdale de cocos dar este facultativ .
9) Când roșiile sunt fierte , le treceți prin sită.

10) În ulei, căliți usturoiul în felii fine cu semințele de cimbru.
11) Vărsați acest amestec de usturoi în supa de roșii , amestecați bine.
12) Serviți călduț, într-o farfurie mică, adâncă în care puteți pune câteva cubulețe de roșii proaspete.

SUPĂ INDIANĂ

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *5 morcovi , tronsoane de 2-3 cm*
- *2 cartofi mari , tăiați în 4*
- *1 ceapă , feliată fin*
- *1 litră de apă*
- *1 cub de supă concentrată*
- *2 ardei iuți, roșii, uscați*
- *1 linguriță de pudră de chimen*
- *5 boabe de coriandru*
- *1 linguriță de curry*
- *lapte/smântână de cocos*

Preparare

1) Puneți toate ingredientele (cu excepția laptelui de cocos) într-o cratiță.
2) Aduceți la fierbere .
3) Când legumele sunt fierte, puneți cratița deoparte.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

4) Scoateți ardeiul iute.
5) Lăsați să se răcească înainte de a mixa fin preparatul.
6) În momentul servirii, adăugați puțin lapte de cocos în supă.

SUPĂ CU MIRODENII

- Preparare : 20 minute
- Gătire: 30 minute

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *350 g de conopidă*
- *350 g de cartofi*
- *4 cepe medii*
- *6 căței de usturoi*
- *15 g de ghimber*
- *1 linguriță de curcuma*
- *2 lingurițe de pudră de chimen*
- *3 lingurițe de coriandru măcinat*
- *250 g de smântână groasă*
- *1 lingură de ulei de măsline*
- *1/2 litru de supă de pasăre*
- *10 g de sare fină de bucătărie*
- *3 g de piper negru , proaspăt măcinat*

Preparare

1) Spălați conopida, o scurgeți apoi o separați în buchețele.
2) Curățați și feliați ceapa și ghimberul.
3) Curățați și tăiați cartofii în cubulețe, apoi îi spălați și-i scurgeți.
4) Curățați căței de usturoi, îi tăiați în două pe lung și scoateți germenii.
   Un sfat: Pentru a evita ca mirodeniile să se altereze, cumpărați cantități mici și le țineți în recipiente ermetice și la adăpost de lumină .
5) Încălziți o lingură de ulei într-o cratiță.
6) Adăugați și sotați ceapa și ghimberul.
7) Adăugați apoi, pe foc mic, curcuma, coriandrul și chimenul.
8) Amestecați bine, apoi adăugați usturoiul, buchețelele de conopidă și cuburile de cartofi și stingeți totul cu supa concentrată de pasăre.
9) Sărați ușor și aduceți la fierbere.
10) Când a dat în clocot, reduceți focul și lăsați să fiarbă mocnit timp de 20 la 30 de minute.
11) După 25 de minute de fierbere, vărsați supa în bolul unui mixer și mixați până ce obțineți o pastă în care adăugați smântâna.
12) Serviți supa caldă sau rece , în care caz mai adăugați un pahar de apă pentru a fi mai fluidă.
13) Se poate servi alături de un pahar de vin alb.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

SUPĂ DE CURYY CU DOVLECEI

Ingrediente

- *1 dovlecel moscat*
- *1 ceapă mare*
- *4 căni de supă concentrată de pui*(de preferință, de casă)*
- *2 linguri de ghimber , ras*
- *4 linguri de ulei de măsline*
- *3 linguri de curry (de Madras, de exemplu)*
- *Sare după gust*

Garnitură

- *Iaurt natural*
- *Frunze de coriandru tocate*

* *Cantitatea de supă variază funcție de mărimea dovlecelului. Supa trebuie să acopere dovlecelul, fără îndoială.*

Preparare

1) Preîncălziți cuptorul la 200°C .
2) Tăiați dovlecelul în două, sărați .
3) Dispuneți bucățile pe o placă de gătire și le ungeți cu ulei.
4) Băgați dovlecelul la cuptor 45 minute.
5) Îndepărtați coaja dovlecelului cu un cuțit, apoi tăiați miezul în cubulețe.
6) Căliți într-o tigaie mare și adâncă, ceapa tăiată și ea în cuburi, în ulei fierbinte.
7) Adăugați curry și cuburile de dovlecel.
8) Amestecați și căliți 2 la 3 minute.
9) Adăugați ghimberul.
10) Acoperiți cu supa de pasăre și aduceți la fierbere.
11) Lăsați să fiarbă mocnit încă 15 minute.
12) Mixați conținutul tigăii până ce obțineți o pastă lisă și omogenă.
13) Adăugați garnitura în fiecare farfurie în momentul servirii.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

SUPĂ DE LINTE CU BRÂNZĂ CHEDDAR

Ingrediente

- *2 linguri de unt*
- *1 ceapă , tocată*
- *2 rădăcini de țelină, feliate fin*
- *2 căni (500 ml) de morcovi tăiați cubulețe*
- *1 cană (250 ml) de cartofi tăiați cubulețe*
- *1 1/2 cană (375 ml) de linte în conservă, clătită și scursă*
- *2 căni (500 ml) de supă concentrată de legume și pui*
- *1 cană (250 ml) de lapte*
- *2 linguriță (10 ml) de pastă sau pudră de curry*
- *Sare și piper măcinat proaspăt*
- *160 g de brânză Cheddar*
- *2 linguri de coriandru proaspăt, tocat grosier*

Variantă
Înlocuiți brânza Cheddar cu brânza Mozzarella .

Preparare

1) Într-o cratiță mare, topiți untul pe foc mediu-viu și căliți ceapa , țelina, , morcovii și cartofii timp de 3 la 4 minute.
2) Adăugați lintea, supa concentrată , laptele, curry și asezonați.
3) Aduceți la fierbere și lăsați să fiarbă molcom , pe foc moale, timp de 20 la 25 de minute sau până ce legumele sunt moi.
4) Reduceți supa în piure cu ajutorul unui robot culinar.
5) Rectificați asezonamentul.
6) În momentul servirii , puneți cuburile de brânză în fiecare bol și presărați coriandru tocat.

Informații nutritive per porție

- Energie : 352 cal
- Proteine : 19 g
- Glucide : 33 g
- Fibre : 6,0 g
- Lipide : 17 g
- Sodiu : 667 mg
- Calciu : 32 %/352 mg

©Fotografiile și textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CIORBĂ REVITALIZANTĂ

Ingrediente

- *1 ardei gras*
- *1 morcov*
- *2 pahare de linte corail*
- *1/2 pahar de sos de roșii*
- *1/2 linguriță de scorțișoară*
- *1/2 linguriță de chimen*
- *1/2 linguriță de curry*
- *Sare*
- *Piper*
- *1/2 litru de apă*

Preparare

1) Împărțiți ardeiul și morcovul în cubulețe.
2) Aduceți apa la fierbere , adăugați cuburile de legume, acoperiți și lăsați să fiarbă înăbușit 5 minute.
3) Adăugați lintea , acoperiți și lăsați să fiarbă mocnit 20 de minute (legumele trebuie să fie topite și lintea să înceapă să se desfacă).
4) Adăugați sosul de roșii, prelungiți gătitul încă 10 minute.
5) Adăugați mirodeniile, gustați, rectificați asezonamentul, amestecați și serviți fierbinte , eventual cu puțin coriandru verde , tocat , presărat deasupra fiecărui bol.

SUPĂ DE LINTE CU MIRODENII

Ingrediente (6 persoane)

- *2 cepe tocate*
- *2 căței de usturoi tocați*
- *4 roșii, cuburi mari*
- *1/2 linguriță curcuma , pudră*
- *1 linguriță pudră de chimen*
- *6 păstăi de cardamom*
- *1/2 baston de scorțișoară*
- *200 g de linte corail*
- *400 g de lapte de cocos*
- *1 lingură suc de lămâie verde*
- *sare*
- *Piper proaspăt măcinat*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Ambalați într-o compresă scorțișoara și păstăile de cardamom.
2) Puneți acest pachet , ceapa, usturoiul, roșiile, curcuma, chimenul și lintea într-o cratiță cu un litru de apă.
3) Aduceți la fierbere, apoi acoperiți și lăsați să fiarbă mocnit pe foc mic timp de 20 de minute.
4) Scoateți micul pachet cu compresa , și transformați restul cu mixerul în piure.
5) Pasați supa printr-o sită și o puneți din nou în cratiță.
6) Adăugați laptele de cocos și sucul de lămâie verde.
7) Amestecați, asezonați .
8) Reîncălziți pe foc mic fără să dați în clocot.

Sfat : dacă roșiile nu sunt suficient de parfumate, adăugați 1 linguriță de pastă de roșii concentrată.

CIORBĂ INDIANĂ

Ingrediente (pentru 8 persoane)

- *2 vinete*
- *2 ardei grași galbeni*
- *2 kg de dovlecei*
- *2 cepe*
- *1 legătură de coriandru proaspăt , fin tocată*
- *8 căței de usturoi*
- *4 cuburi de supă și 2 l de apă sau 2 litri de supă de curcan*
- *Sare*
- *Boia de ardei (paprika)*
- *Cimbru*
- *Dafin (1 - 2 frunze)*
- *Ulei de măsline*
- *1 lingură de curry*
- *2 ouă*

Preparare

1) Căliți ceapa, tăiată rondele, în ulei încins de măsline.
2) Adăugați ardeiul gras, curățat și tăiat fâșii subțiri, apoi dovleceii tăiați cuburi , amestecând tot timpul, pe foc viu.
3) Odată ce legumele încep să-și lase sucul, adăugați supa concentrată sau cuburile și apa , cimbrul, 4 căței de usturoi, jumătate din curry și dafinul.
4) Lăsați să fiarbă 25 minute.
5) Pe timpul gătirii, curățați, scoateți germenii și tocați mărunt ultimii 4 căței de usturoi .
6) Puneți 2 ouă într-un bol de mixer cu restul de curry și usturoiul tocat.
7) Mixați bine totul și adăugați coriandrul verde, fin tocat.

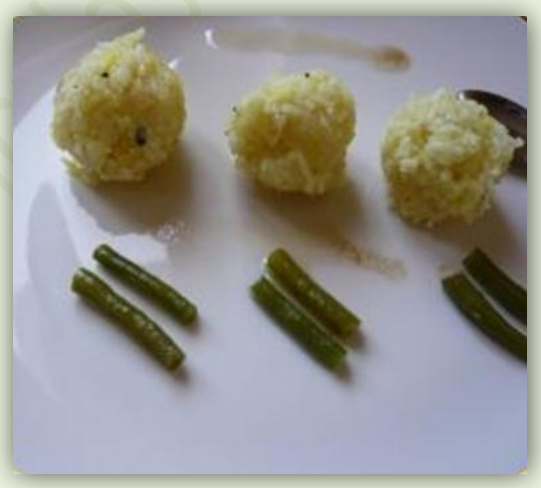
©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

8) Pasați ciorba prin mixer .
9) Dați din nou în clocot încă 10 minute, apoi adăugați, amestecând viguros cu un tel, amestecul pe bază de ou.
10) Nu lăsați să clocotească mai mult pentru că oul acrește totul.
11) Putem reîncălzi, dar nu prea mult !

Sugestie de prezentare :

- *Pentru a servi această ciorbă pasată , și de a rămâne pe stilul indian , vom pune la masă o farfurie lungă cu castravete, roșii decojite și fără sâmburi, ardei gras, ceapă, etc...toate tăiate în cubulețe foarte mici.*
- *Notați că în India nu se servesc ciorbe ca la noi ci , se servește alături de orez acompaniat de diferite sosuri și legume tăiate fin.*

OREZ CU LĂMÂIE



Ingrediente

- *1 ceapă*
- *Sucul de la o jumătate de lămâie*
- *250 g de orez basmati*
- *Apă*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *1/2 linguriță de curcuma*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Fierbeți orezul într-o cratiță.
2) În acest timp, feliați ceapa .
3) Într-o tigaie , căliți ceapa în puțin ulei fierbinte și o puneți deoparte.
4) Presați lămâia pentru a obține sucul , adăugați la el curcuma, semințele de muștar care au plesnit într-o tigaie cu foarte puțin ulei și ceapa și amestecați cu orezul fiert.
5) Se servește cald.

VADA IDLI

Ingrediente

Vada

- *100 g de linte neagră sau linte de Bengal*
- *1 ceapă*
- *1 ardei iute roșu*
- *frunze de coriandru verde, proaspăt*
- *frunze de kari, proaspete*
- *1/2 cm de ghimber, ras*
- *Ulei*
- *Sare*

Idli

- *150 g făină de orez*
- *75 g de linte albă, fără coajă , mixată sau în pudră*
- *Sare*
- *Apă*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

Vada

1) Lăsați să se înmoaie lintea în apă , într-o cratiță timp de 2 ore.
2) Măcinați lintea cu ardei iute tăiat bucăți mici , adăugând puțină apă pentru a obține o pastă destul de groasă.
3) Feliați fin ceapa, tocați frunzele de coriandru și kari, radeți ghimberul.
4) Adăugați toate aceste ingrediente la pasta de mai sus și amestecați.
5) Sărați.
6) Împărțiți aluatul care s-a format în în opt bile cu diametrul de circa 6 cm.
7) Încălziți uleiul într-o tigaie apoi scufundați în el 4 bile, le prăjiți până devin rumene și apoi repetați operașia pentru celelalte patru .
8) Serviți vada calde.

Idli

1) Într-o salatieră, amestecați făina, lintea pudră sau mixată, sare și încorporați apa puțin câte puțin , dar nu trebuie să fie prea lichidă.
2) Vărsați acest amestec (idli) în mici vase și le coaceți la cuptor timp de 18 minute.
3) Serviți Vada Idli cu Sambaar și Chutney .

NORTH BYRIANI

Ingrediente

- *300 g de orez basmati*
- *5 cuișoare*
- *5 păstăi de caradamom*
- *2 cepe*
- *100 g de mazăre boabe*
- *1 cm de ghimber*
- *2 linguriță de coriandru*
- *1 linguriță de curcuma*
- *1 linguriță de curry,pudră*
- *1 linguriță de pudră de scorțișoară*
- *Frunze de coriandru proaspăt*
- *Sare*
- *1 linguriță de șofran , pistile*
- *1/4 morcov*
- *Ghee sau ulei*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Fierbeți mazărea separat.
2) Feliați ceapa curățată și spălată, radeți ghimberul și morcovul.
3) Într-o cratiță încălziți untul limpezit (ghee) și căliți în el ceapa.
4) Adăugați mirodeniile.
5) Fierbeți orezul într-o crăticioară cu amestecul precedent.
6) Adăugați morcovul ras.
7) Când orezul este fiert, adăugați mazărea și amestecați.
8) Presărați mâncarea cu frunzele tocate de coriandru.
9) Serviți North byriani cu Raita cu ceapă roșie (pag. 161) .

DHOKLA

Ingrediente

- *1 cană (250 ml) de făină de năut*
- *1 lingură de suc de lămâie*
- *250 ml de apă*
- *1 cm ghimber, proaspăt ras*
- *1 lingură de ulei*
- *1 linguriță de bicarbonat de sodiu*
- *1 vârf de cuțit de assa foetida*
- *10 frunze de kari*
- *5 linguri de nucă de cocos, proaspăt rasă*
- *câteva frunze de coriandru*
- *Sare*
- *1 lingură de zahăr dizolvată în 125 ml de apă*
- *1 linguriță de semințe de muștar*

Preparare

1) Amestecați făina de năut, uleiul, bicarbonatul de sodiu, sucul de lămâie, ghimberul și sare.
2) Adăugați apa pe măsură ce amestecați și aveți grijă ca aluatul să fie gros.
3) Ungeți o formă cu ulei și turnați aluatul în ea.
4) Coaceți pe aburi timp de 15 minute (puteți verifica gradul de coacere cu vârful unui cuțit, dacă vârful este uscat , coacerea este gata) .
5) Lăsați să se răcească prăjitura și o tăiați în cuburi mici.
6) Presărați cu coriandru tocat și migdale de cocos rasă.
7) Încălziți ulei , adăugați assa foetida, semințele de muștar și frunzele de kari.
8) După ce semințele s-au crăpat , luați de pe foc , adăugați apa cu zahăr și vărsați acest amestec peste dhokla.
9) Serviți imediat.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

PUI SAVUROS DIN NORD

Ingrediente

- *1 pui tăiat bucăți*
- *1 ceapă mare, feliată fin*
- *1 roșie mare*
- *1 linguriță de ardei iute*
- *1 linguriță de paprika dulce*
- *½ linguriță de curcuma*
- *1 linguriță de pudră de chimen*
- *250 ml de lapte de cocos*
- *Apă*
- *Sare*
- *1 bucată mică de tamarin*
- *1 lingură de ulei*

Preparare

1) Înmuiați bucata de tamarin în apă clocotită , 15 minute, pentru a-i scoate sucul.
2) Într-o cratiță, încălziți uleiul și căliți ceapa.
3) Adăugați roșia tăiată bucăți mici și apoi mirodeniile.
4) Puneți bucățile de pui și apoi amestecați.
5) Adăugați sucul de tamarin, laptele de cocos și amestecați .
6) Acoperiți cu apă și lăsați să fiarbă mocnit până ce puiul este bine pătruns (circa 20 de minute) .
7) Serviți cu orez basmati.

VINETE CU MIRODENII 2

Ingrediente

- *1 vânătă*
- *1 ceapă*
- *20 g de unt*
- *2 roșii*
- *Sare*
- *1 linguriță de pudră de coriandru*
- *1 linguriță de curcuma*
- *1 linguriță de pudră de chimen*

Preparare

1) Feliați ceapa, tăiați în bucăți roșiile.
2) Fierbeți vânăta într-o cratiță, pe aburi.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

3) Îndepărtați coaja de la vânătă și o zdrobiți piure într-un bol.
4) Încălziți untul într-o tigaie și căliți ceapa.
5) Adăugați bucățile de roșii, mirodeniile și amestecați.
6) Încorporați piureul de vinete și amestecați , continuând gătirea pe foc mic, timp de 5 minute.
7) Serviți vinetele alături de o mâncare de orez.

MIEL CU MIRODENII

Ingrediente

- *1 pulpă de miel de circa 1 kg*
- *1 ceapă*
- *2 cm de ghimber*
- *1 cățel de usturoi*
- *2 roșii*
- *2 linguri de ghee*
- *2 linguriță de garam masala*
- *2 linguriță de coriandru*
- *Câteva frunze de coriandru proaspăt*
- *Sare*

Preparare

1) Tăiați roșia, ceapa, usturoiul și ghimberul în bucăți mici.
2) Într-un ceaun, încălziți untul, apoi rumeniți pulpa de miel pe fiecare parte câte 5 minute și apoi îl puneți deoparte.
3) Căliți ceapa, usturoiul , ghimberul și roșiile împreună cu mirodeniile , timp de 5 minute.
4) Stingeți focul și puneți din nou mielul în ceaun.
5) Băgați vasul în cuptorul preîncălzit la termostatul 3 (100°C la 110°C) , timp de 3 ore.
6) Serviți cald , carnea tăiată cuburi, presărată cu coriandru proaspăt.

PUI CU CURRY

Ingrediente

- *1 pui de 500 g*
- *2 cartofi*
- *1 roșie*
- *1 ceapă*
- *2 căței de usturoi*
- *1 cm de ghimber*
- *Câteva frunze de mentă*
- *Câteva frunze de coriandru*
- *1 linguriță de curry*
- *1 linguriță de garam masala*
- *1/2 linguriță de pudră de ardei iute*
- *1 linguriță de pudră de coriandru*
- *1/2 linguriță de pudră de chimen*
- *1 iaurt*
- *Sare*
- *Ulei*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Tăiați ceapa, roșia, usturoiul, ghimberul, coriandrul și menta.
2) Mixați totul cu puțină apă.
3) Într-o cratiță, încălziți 1 lingură de ulei, puneți puiul tăiat bucăți.
4) Adăugați amestecul de mai sus , mirodeniile și cartofii tăiați în bucăți mici.
5) Acoperiți carnea cu apă și fierbeți totul pe foc mic , 15 la 20 de min.
6) Sărați .
7) La sfârșitul gătirii, adăugați iaurtul și amestecați.
8) Serviți puiul cu curry alături de un orez basmati.

BYRIANI VEGETARIAN

Ingrediente

- *300 g de orez basmati*
- *10 stafide uscate*
- *2 cm de ghimber, proaspăt, ras*
- *1 linguriță de pudră de curry*
- *1 linguriță de pudră de scorțișoară*
- *3 cuișoare*
- *2 linguriță de coriandru*
- *1 linguriță de curcuma*
- *50 g de migdale*
- *2 cepe*
- *ghee sau ulei*
- *câteva boabe de mazăre*
- *frunze de coriandru proaspăt*
- *Sare*
- *1 linguriță de pistile de șofran*

Preparare

1) Feliați fin ceapa, radeți ghimberul.
2) Într-o cratiță , încălziți untul ghee și căliți ceapa.
3) Adăugați mirodeniile și stafidele și amestecați.
4) Prăjiți orezul împreună cu amestecul de mirodenii într-o cratiță.
5) Fierbeți mazărea separat și o adăugați peste orezul prăjit.
6) Prăjiți migdalele și le adăugați și pe ele la orez.
7) Serviți decorat cu frunze de coriandru verde.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

PUI KORMA

Ingrediente

- *300 g de piept de pui*
- *3 linguri de iaurt*
- *50 g de nucă de cajou / migdale , sfărâmate*
- *1 ceapă*
- *2 căței de usturoi*
- *1 cm de ghimber proaspăt*
- *1 linguriță de pudră de coriandru*
- *1 linguriță de pudră de chimen*
- *1 linguriță de pudră de ardei iute*
- *2 linguriță de pastă de roșii concentrată*
- *1 linguriță de curcuma*
- *1 linguriță de pastă de tamarin*
- *3 cuișoare*
- *1 baston de scorțișoară*
- *3 păstăi de cardamome*
- *Câteva crenguțe de coriandru proaspăt*
- *Migdale întregi*
- *ghee sau 2 linguri de ulei*
- *Sare*

Preparare

1) Tăiați pieptul de pui în bucăți .
2) Feliați ceapa, tocați usturoiul, radeți ghimberul .
3) Încălziți untul ghee sau uleiul într-o tigaie și căliți ceapa, usturoiul și ghimberul.
4) Amestecați permanent și căliți timp de 2 minute.
5) Adăugați mirodeniile și amestecați.
6) Puneți carnea și o sotați timp de 3 minute.
7) Acoperiți conținutul din tigaie cu 120 ml de apă .
8) Continuați gătitul pe foc mic , 10 minute.
9) Adăugați coriandrul și nuca de cajou / migdalele sfărâmate și lăsați să fiarbă 15 min.
10) Luați vasul de pe foc, adăugați iaurtul și amestecați.
11) Serviți decorat cu coriandru verde și migdale felii.

CHIFTELE CU CARTOFI

Ingrediente

- *1 cutie de mazăre boabe*
- *3 cartofi*
- *1 ceapă*
- *3 ramuri de coriandru*
- *Suc de lămâie*
- *2 vârfuri de cuțit de ardei iute,pudră*
- *30 g de făină*
- *Pesmet*

Preparare

1) Fierbeți mazărea și cartofii, separat .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

2) Zdrobiți totul pentru a obține un piure .
3) Tăiați în bucăți mici , ceapa și coriandrul.
4) Amestecați totul într-o strachină.
5) Adăugați puțin suc de lămâie și pudra de ardei iute .
6) Sărați.
7) Amestecați făina cu apa până la obținerea unei creme.
8) Luați piureul și faceți din el chiftele cu un diametru de 4 cm .
9) Treceți chiftelele prin crema de făină și apoi prin pesmet.
10) Le rumeniți într-o tigaie cu un fond de ulei.
11) Serviți cald.

VARZĂ ALBĂ CONDIMENTATĂ

Ingrediente

- *1/4 varză albă*
- *2 eșalote*
- *1 cățel de usturoi*
- *1 vârf de cuțit de curcuma*
- *1 linguriță de semințe de muștar negru*
- *1/4 linguriță de pudră de coriandru*
- *1/4 linguriță de semințe de cimbru*

Preparare

1) Tăiați varza în bucăți mici (fâșii) și o puneți într-o salatieră.
2) Adăugați curcuma, sare și amestecați totul.
3) Într-o tigaie, încălziți 1 lingură de ulei și sotați semințele de muștar .
4) Adăugați eșalotele și usturoiul, mărunțite.
5) Acest amestec îl adăugați verzei, în salatieră.
6) Amestecați totul doar câteva minute, având grijă ca varza să rămână crocantă.
7) Serviți ca acompaniament la orez.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

FOIETAJ CU PUI

Ingrediente

- *6 ciuperci champignon de Paris, tăiate în bucăți*
- *Pătrunjel verde tocat , după gust*
- *500 g de bucăți de carne de pui*
- *1 ou*
- *200 g de aluat de foietaj*
- *Sare*
- *Piper*
- *Ulei*
- *1 lingură de unt*
- *4 buc. brânză telemea capră (200 g)*

Preparare

1) Într-o tigaie, topiți untul , adăugați bucățile de pui pentru a le rumeni.
2) Sărați și piperați.
3) În continuare, adăugați feliile de ciuperci și le sotați câteva minute.
4) Întindeți aluatul de foietaj și-l decupați în patru pătrate.
5) În centrul fiecărui pătrat întindeți brânza de capră.
6) Adăugați peste brânză , amestecul de ciuperci și carne de pui și pătrunjelul tocat.
7) Repliați coca din fiecare colț înspre centru .

8) Lipiți lateralele cu ajutorul câtorva picături de apă .
9) Bateți oul și cu amestecul obținut ungeți fiecare bucată de aluat , folosind o pensulă de patiserie.
10) Așezați plăcintele pe o placă de coacere sau o tavă.
11) Rumeniți-le în cuptorul preîncălzit, timp de 35 de min. (termostatul 6)
12) Se servesc fierbinți.

MURGH MAKHNI (PUI)

Ingrediente

- *500 g de carne de pui*
- *50 g de pastă usturoi- ghimber*
- *Sare*
- *1 iaurt natural*
- *1 vârf de cuțit de ardei iute roșu, pudră*
- *Ulei*
- *1/2 linguriță de garam masala*
- *1 cm de ghimber*
- *1 ardei iute verde*
- *2 bastonașe de scorțișoară*
- *3 păstăi de cardamom*
- *3 cuișoare*
- *2 frunze de dafin*
- *6 roșii*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

- *60 ml de smântână lichidă*
- *1 linguriță de miere*
- *1/2 lingură de pastă de roșii*
- *2 linguriță de fenugrec , pudră*
- *50 g de unt*
- *50 g de nucă de cajou/migdale*

Preparare

1) Întindeți pasta de usturoi-ghimber peste bucățile de pui, apoi sărați.
2) Într-un bol, amestecați iaurtul, 1 lingură de ulei și ardeiul iute pudră.
3) Compoziția de mai sus o amestecați cu carnea de pui.
4) Acoperiți cu un film alimentar și lăsați să se marineze la rece timp de 4 ore.
5) În continuare, prăjiți pe grătar bucățile de pui, timp de 10 la 15 minute.
6) Curățați ghimberul și-l tăiați în lamele fine.
7) Într-o cratiță , încălziți 40 ml de ulei, adăugați păstăile de cardamom , cuișoarele, scorțișoara, frunzele de dafin , amestecați 2 minute.
8) Adăugați ghimberul și ardeiul iute tăiat în bucăți.
9) Adăugați roșiile și 100 ml de apă, lăsați să fiarbă până ce obțineți un piure de roșii , timp de circa 25 de minute.
10) Stingeți focul, scoateți toate condimentele pentru a nu conserva decât piureul de roșii , și-l mixați cu puțină apă.
11) În acest timp, mixați separat 25 g de nucă de cajou (sau migdale) cu puțină apă.
12) Într-o cratiță, pe foc moale, adăugați pasta de roșii la piureul precedent și apoi pudra de migdale.
13) Încorporați mierea, untul și fenugrecul.
14) Puneți bucățile de pui în sosul de mai sus și fierbeți 3 minute adăugând restul de nucă de cajou (sau de migdale) prăjite într-o tigaie.
15) Apoi vărsați smântâna lichidă și amestecați 3 minute.
16) Serviți Murgh Makhni cu Naan(Pag.38) sau o mâncare de orez.

CHIFTELE DIN PEȘTE

Ingrediente

- *450 g de file de pește cu carne albă (știucă. șalău, chefal, etc.)*
- *2 cartofi fierți*
- *3 cepe*
- *1 cm de ghimber ras*
- *Câteva frunze de coriandru și mentă tocată*
- *2 ouă*
- *Sare*
- *Piper*
- *Pesmet*
- *Ulei*

©Fotografiile și textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Fierbeți peștele.
2) Lăsați să se răcească peștele și apoi îl mărunțiți.
3) Amestecați cartofii în piure, apoi adăugați ceapa tocată, ghimberul, coriandrul și menta, un ou bătut și peștele mărunțit.
4) Formați chiftelele.
5) Oul rămas, amestecați-l bătut cu pesmetul.
6) Treceți chiftelele prin pesmet.
7) Într-un wok, încălziți ulei , apoi frigeți chiftelele până ce sunt bine pătrunse și rumene.

CURRY DE VIȚEL

Ingrediente (pentru 6 persoane)

- *1,2 kg de cuburi de carne de vițel*
- *4 cepe*
- *3 căței de usturoi*
- *2 cartofi*
- *60 g de stafide*
- *30 g de nucă de cocos rasă*
- *400 ml de lapte de cocos*
- *100 ml de smântână lichidă*
- *5 linguri de pudră de curry*
- *3 linguri de ulei*
- *Piper*
- *Sare*
- *Ardei iute*

Preparare

1) Mărunțiți ceapa apoi o călițiți în tigaie în uleiul fierbinte , timp de 5 minute.
2) Adăugați curry și usturoi tocat .
3) Tăiați carnea în cuburi și o adăugați în tigaie .
4) Amestecați imp de 5 minute, pe foc mediu.
5) Curățați și tăiați cartofii în rondele.
6) Adăugați rondelele de cartofi, laptele de cocos, stafidele și ardeiul iute.
7) Sărați și piperați.
8) Continuați fierberea pe foc mic timp de 50 de minute.
9) Degustați acest fel de mâncare suculent alături de orez basmati.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CREVEȚI CU CURRY

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *20 Creveți mari (Gamba)*
- *1 linguriță de pudră de curry*
- *Ulei*
- *Sare*
- *250 g de orez basmati*
- *Frunze de coriandru*

Preparare

1) Decorticați crevețiii și-i spălați .
2) Presărați crevețiii cu pudră de curry și puțină apă.
3) Într-o tigaie, încălziți ulei și prăjiți crevețiii timp de 7 la 10 minute.
4) Serviții crevețiii alături de orez basmati.
5) Adăugați câteva frunze de coriandru peste orez pentru prezentare.

ANDOAN

Ingrediente

- *6 ouă fierte, tari*
- *2 linguriţe de boabe de coriandru*
- *2 linguriţe de pudră de nucă de cocos*
- *350 ml de pastă concentrată de roșii*
- *2 linguriţe de făină*
- *1 cm de ghimber ras*
- *1 vârf de cuțit de assa foetida*
- *1 linguriță de zahăr*
- *Sare*
- *Ulei*
- *1 linguriță de semințe de chimen*
- *6 frunze de kari*
- *4 căței de usturoi, zdrobiți*

Preparare

1) Într-o tigaie, încălziți boabele de coriandru , nuca de cocos și semințele de chimen, timp de 3 la 4 minute.
2) Lăsați să se răcească și zdrobiți-le pe toate într-un mojar.
3) Într-un vas mai adânc , adăugați pasta de roșii , făina , ghimberul, assa foetida, sare, zahărul, usturoiul și condimentele zdrobite.
4) Lăsați să fiarbă mocnit, timp de 10 minute.
5) Adăugați jumătățile de ouă tari .
6) Parfumați cu frunzele de kari.
7) Serviți acest fel de mâncare caldă.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CURRY DE PUI

Ingrediente

- *400 g de carne de pui*
- *2 cepe*
- *2 căței de usturoi*
- *1 cm de ghimber*
- *1 crenguță de cimbru*
- *3 roșii*
- *Ulei*
- *2 vârfuri de cuțit de curcuma*
- *Sare*

Preparare

1) Tăiați carnea de pui în bucăți.
2) Opăriți și decojiți roșiile, scoateți semințele și le tăiați cuburi .
3) Mărunțiți ceapa, zdrobiți usturoiul și ghimberul.
4) Într-un ceaun , încălziți uleiul, apoi adăugați puiul.
5) Adăugați ceapa, usturoiul, ghimberul și roșiile.
6) Puneți cimbrul, curcuma și amestecați totul.
7) Sărați după gust.
8) Adăugați puțină apă și lăsați să fiarbă 20 de minute pe foc mic.
9) Serviți acest fel alături de orez.

ALOO GOBI(2)

Ingrediente

- *350 g de conopidă*
- *350 g de cartofi*
- *2 roșii*
- *1 ardei iute, proaspăt*
- *1 cm de ghimber proaspăt*
- *200 g de mazăre boabe*
- *2 cepe*
- *3 linguri de iaurt natural*
- *1/2 linguriță de pudră de chimen*
- *1/2 linguriță de curcuma*
- *1 linguriță de garam masala*
- *2 linguriţe de paprika*
- *1/4 de linguriță de pudră de ardei iute (facultativ)*
- *6 linguri de ulei*
- *Sare*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Tăiați conopida spălată (și ținută în prealabil în apă cu oțet, pentru jumătate de oră) , roșiile și cartofii curățați, în bucăți mici .
2) Tocați fin ceapa, ardeiul iute fără semințe și ghimberul.
3) Într-un wok, încălziți ulei și căliți ceapa.
4) Adăugați cartofii, conopida, ardeiul iute apoi mirodeniile și amestecați totul.
5) Încorporați roșiile, mazărea boabe și iaurtul.
6) Vărsați 250 ml de apă și lăsați să fiarbă mocnit 20 de min. , amestecând din timp în timp.
7) Sărați.
8) Serviți Alu Gobi alături de Naan(pag.123) sau de Paratha (pag.40) .

OREZ CU MENTĂ

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *2 căni de orez Basmati*
- *5 crenguțe de mentă*
- *10 crenguțe de coriandru*
- *1/2 ardei iute*
- *1 cm ghimber*
- *3 căței de usturoi*
- *4 linguri pudră de nucă de cocos*
- *2 mici bucăți de scorțișoară*
- *2 păstăi de cardamom*
- *2 cepe*
- *1 lingură suc de lămâie*
- *4 linguri de ulei*
- *Sare*

Preparare

1) Tăiați menta, coriandrul, ghimberul, ardeiul iute și cardamomul .
2) Mixați ceapa, usturoiul, menta, coriandrul, ghimberul, ardeiul iute, cardamomul și nuca de cocos.
3) Într-o cratiță , adăugați ulei, căliți 1 ceapă feliată fin, 1 1 păstaie de cardamom timp de 5 min. și le adăugați la amestecul de mai sus.
4) Amestecul în care punem și orezul , îl lăsăm să se prăjească 15 minute și adăugați sare după gust.
5) Când orezul este gătit , adăugați sucul de lămâie și amestecați.
6) Serviți cald.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

ARDEI GRAȘI UMPLUȚI CU CARTOFI

Ingrediente

- *3 cartofi*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *1/4 linguriță de cumin*
- *4 frunze de kari, proaspete*
- *1 ceapă feliată*
- *2 lingură de mazăre boabe*
- *1 ardei iute ,verde*
- *1 linguriță de garam masala*
- *1 vârf de cuțit de curcuma*
- *Sare*
- *Ulei*
- *2 ardei grași*

Preparare

1) Într-o cratiță adâncă, fierbeți cartofii timp de 15 la 20 de minute , îi curățați și-i transformați în piure.
2) Într-o tigaie, încălziți 1 linguriță de ulei , adăugați semințele de muștar, chimenul și frunzele de kari, mărunțite.
3) Căliți ceapa feliată, adăugați ardeiul iute tăiat bucăți mici, fără semințe, mazărea boabe și piureul de cartofi.
4) Amestecați totul, sărați, adăugați curcuma și garam masala.
5) Amestecați umplutura , o prăjiți pe foc mediu timp de 12 la 15 minute.
6) Tăiați un capac la fiecare ardei pentru a putea fi umplut.
7) Curățați fiecare ardei și adăugați umplutura.
8) Reacoperiți ardeiul cu capacul tăiat .
9) Băgați ardeii la cuptor timp de 15 la 20 de minute (termostat 6) până ce ardeii sunt bine copți.
10) Serviți fierbinte.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

BANANE CU CURRY

Ingrediente

- *1 banană*
- *1 ceapă*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *1/4 linguriță linte (dhal)*
- *Frunze de kari*
- *Sare*
- *1/4 linguriță de curry*
- *1/2 lingură de ulei*

Preparare

1) Feliați ceapa, tăiați banana rondele sau în bucăți mici .
2) Într-o cratiță, încălziți uleiul, faceți să plesnească la căldură semințele de muștar , căliți ceapa.
3) Adăugați bucățile de banane , lintea, frunzele de kari.
4) Încorporați pudra de curry.
5) Sărați și amestecați.
6) Prăjiți pe foc mediu timp de 7 la 10 min.
7) Serviți cald alături de o tavă cu felurite alte preparate (thali).

NAAN UMPLUTE

Ingrediente

- *300 g de Făină*
- *2 linguri de apă călduță*
- *Sare*
- *1 iaurt natural*
- *1 lingură de ulei de măsline*
- *1/2 pachețel de drojdie*

Umplutură

- *Carne tocată sau brânză de capră*

Preparare

1) Vărsați făina într-o salatieră, adăugați sarea, uleiul, drojdia diluată în apa călduță și iaurtul.
2) Amestecați pasta până ce devine moale.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

3) Lăsați pasta să se odihnească o oră.
4) Împărțiți pasta în 4 părți (bile) și le apaltizați cu un sucitor în formă de disc.
5) Puneți în centrul fiecărui disc (naan) fie carne tocată sotată câteva minute într-o tigaie cu ulei încins , fie brânză de capră.
6) Repliați aluatul și îl întindeți cu ajutorul unui sucitor.
7) Prăjiți fiecare naan într-o tigaie cu puțin ulei timp de 3 la 4 minute pe fiecare față, până ce lipiile sunt umflate și rumene.
8) Serviți fierbinte.

IDLI SAMBHAR

Ingrediente

- *2 pahare de orez idli (se vinde în magazinele naturiste)*
- *1 pahar de linte albă (Urad daal)*
- *Sare*
- *Ulei*
- *Frunze de kari, pentru decorare*

Preparare

1) Spălați lintea și apoi o puneți la înmuiat în apă timp de 8 ore.
2) Înmuiați orezul și-l măcinați într-un mixer cu puțină apă pentru a obține o pastă groasă.
3) Mixați lintea pentru a obține o pastă lisă.
4) Amestecați pasta de linte cu cea de orez .
5) Sărați după gustul dvs.
6) Lăsați să se odihnească această pastă , acoperită de un ștergar , la temperatura ambiantă timp de o noapte , pentru a fermenta.
7) Când pasta este gata, ungeți cu ulei o formă de copt pentru idli (în foto dreapta).
8) Coaceți idli pe foc mediu, timp de 10 la 15 min.
9) Verificați coacerea cu ajutorul unui vârf de cuțit ; dacă vârful iese uscat , idli este gata.
10) Puteți decora idli sambhara cu câte o frunză de kari.
11) Serviți fierbinte cu un sos sambhar sau chutney .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

PUI HYDERABAD

Ingrediente

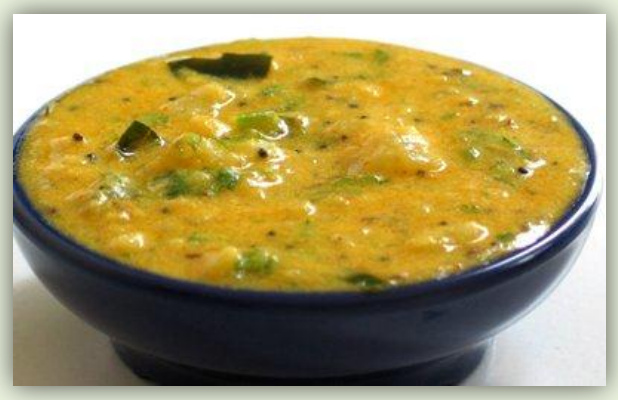
- *1 pui*
- *75 g de unt*
- *2 căței de usturoi*
- *3 cuișoare*
- *2 păstăi de cardamom*
- *1 lingură de paste de tomate*
- *1 bastonaș de scorțișoară*
- *2 lingurițe de garam masala*
- *1 linguriță de paprika*
- *Sare*
- *Nucă de cocos proaspătă, feliată fin .*

Preparare

1) Îndepărtați pielea de pe carnea de pui.
2) Într-o cratiță, topiți untul , sotați usturoiul și ceapa feliate fin.
3) Adăugați mirodeniile.
4) Sărați și amestecați.
5) Adăugați bucățile de carne și le rumeniți câteva minute.
6) Încorporați nuca de cocos, pasta de roșii și apa.
7) Amestecați și aduceți la fierbere.
8) Acoperiți și lăsați să fiarbă mocnit 35 la 40 de minute.
9) Serviți fierbinte alături de naan.

CARTOFI PENJABI

Ingrediente



- *3 cartofi curățați*
- *1/2 linguriță de pudră de coriandru*
- *1/4 linguriță de pudră de curcuma*
- *1/4 linguriță de garam masala*
- *1/2 linguriță de pastă usturoi-ghimber*
- *1/2 linguriță de semințe de chimen*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *1 ardei iute verde*
- *1 vârf de cuțit de assa foetida*
- *Câteva frunze de kari, proaspete*
- *3 crenguțe de coriandru*
- *150 ml de apă*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

- *Sare*
- *1 iaurt*
- *1 lingură de ulei*

Preparare

1) Într-o cratiță, fierbeți cartofii apoi îi tăiați în cubulețe.
2) Încălziți ulei într-un wok , lăsați să se spargă semințele de mușt ar, adăugați pasta de usturoi-ghimber , ardeiul iute și frunzele de kari.
3) Amestecați toate mirodeniile cu un sfert de pahar de apă și adăugați-le la amestecul precedent, apoi îl frigeți 2 minute.
4) Vărsați acum iaurtul , continuând să amestecați .
5) Adăugați cartofii, coriandrul mărunțit și sărați după gust.
6) Adăugați restul de apă.
7) Fierbeți pe foc mic , 5 la 8 minute.
8) Serviți cartofii Penjabi cu o mâncare de orez sau cu chapati.

AKOORI

Ingrediente

- *6 ouă*
- *1 roșie mare*
- *2 cepe*
- *1 cm de ghimber*
- *1 linguriță de semințe de chimen*
- *1 lingură de ulei*
- *1/4 linguriță de pudră de ardei iute*
- *1/4 linguriță de curcuma*
- *Sare*
- *1 legătură de coriandru proaspăt*

Preparare

1) Feliați ceapa.
2) Tăiați roșia în bucăți mici, radeți ghimberul.
3) Într-un bol , spargeți ouăle, amestecați și sărați.
4) Într-o tigaie, încălziți ulei, căliți ceapa, adăugați semințele de chimen și ghimberul.
5) Adăugați roșiile, curcuma și ardeiul iute.
6) Încorporați ouăle și amestecați din timp în timp până ce ouăle sunt prăjite, având grijă să nu fie prea uscate.
7) Presărați totul cu 2 linguri de coriandru tocat .
8) Serviți akoori cu pâine.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CRAB INDIAN

Ingrediente

- *1 crab*
- *1 ceapă*
- *1 roșie*
- *1 cm de ghimber ras*
- *1 cățel de usturoi*
- *1/4 linguriță de pudră de ardei iute*
- *1 linguriță de garam masala*
- *Câteva frunze de coriandru proaspăt*
- *Câteva frunze de mentă proaspătă*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Într-o cratiță mare, încălziți ulei și căliți ceapa feliată.
2) Adăugați roșia tăiată bucăți mici , usturoiul și ghimberul ras .
3) Puneți crabul tăiat în bucăți .
4) Încorporați două pahare cu apă.
5) Adăugați mirodeniile, sare și frunzele de coriandru și mentă, tocate.
6) Acoperiți și continuați fierberea timp de 30 min. pe foc normal.
7) Serviți crabul cu o mâncare de orez.

BYRIANI CU CREVEȚI

Ingrediente

- *200 g de orez basmati*
- *12 creveți gambas (creveți mari) decorticați*
- *1 ceapă*
- *1 cm de ghimber*
- *1 cățel de usturoi*
- *Frunze de mentă proaspete*
- *Frunze de coriandru proaspăt*
- *1/4 morcovi rași*
- *2 linguri de margarină*
- *1/4 linguriță de pudră de ardei iute*
- *1 linguriță de garam masala*
- *2 vârfuri de cuțit de curcuma*
- *Sare*
- *Ulei*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Fierbeți orezul într-o cratiță adâncă cu pereții groși , timp de 15 min.
2) Feliați ceapa și usturoiul.
3) Radeți ghimberul și morcovul.
4) Într-o cratiță, adăugați margarina, căliți ceapa în ea când s-a topit , împreună cu usturoiul și ghimberul.
5) După 2 minute, încorporați frunzele de mentă și de coriandru tocate și apoi amestecați.
6) Adăugați crevețiii gambas , decorticați.
7) Sărați după gust.
8) Adăugați pudra de coriandru, ardeiul iute, curcuma , amestecați apoi stingeți focul.
9) Orezul odată fiert, îl amestecați cu sosul de mai sus , adăugați morcovul ras și apoi amestecați.
10) Serviți cald .

OREZ CU LEGUME

Ingrediente

- *10 păstăi de fasole verde*
- *1 vânătă*
- *1 roșie*
- *2 căței de usturoi*
- *1 ceapă*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *2 vârfuri de cuțit de pudră de ardei iute*
- *1 linguriță de coriandru*
- *1 pahar ½ de apă*
- *1 lingură de ulei*
- *Sare*

Preparare

1) Încălziți ulei într-o cratiță, lăsați să plesnească semințele de muștar, căliți ceapa feliată și usturoiul .
2) Adăugați roșia și vânăta, tăiate în bucăți mici .
3) Sărați.
4) Încorporați apa și mirodeniile, amestecați și acoperiți .
5) Lăsați să fiarbă pe foc mediu, timp de 20 min. până ce legumele sunt bine pătrunse.
6) Serviți cu o mâncare de orez și carne tocată, cu curry (rețeta 122).

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CARNE TOCATĂ, CU CURRY

Ingrediente

- *2 bucăți steak (vită) , tocată*
- *1 ceapă*
- *1 cățel de usturoi*
- *1 roșie*
- *Câteva frunze de coriandru proaspăt*
- *Câteva frunze de mentă proaspete*
- *Sare*
- *2 linguriță de curry*
- *1 linguriță de garam masala*
- *Ulei*

Preparare

1) Tăiați roșia, usturoiul și ceapa în bucăți mici.
2) Mărunțiți frunzele de coriandru și mentă.
3) Într-o tigaie, încălziți uleiul, căliți ceapa, roșia și usturoiul .
4) Adăugați carnea și amestecați totul.
5) Încorporați mirodeniile, menta și coriandrul.
6) Sărați.
7) Gătiți încă 10 minute până ce carnea este bine pătrunsă.
8) Serviți carnea pe un platou decorat cu câteva frunze de mentă.

CREVEȚI CU OREZ ȘI COCOS

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *20 creveți roșii, fierți*
- *200 g de orez basmati*
- *1 ceapă*
- *1 ardei iute*
- *2 roșii*
- *2 căței de usturoi*
- *1 cm de ghimber proaspăt*
- *200 ml de lapte de cocos*
- *1 linguriță de curry*
- *Câteva frunze de coriandru*
- *100 ml de smântână lichidă*
- *Sare*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Fierbeți orezul într-o cratiță adâncă.
2) Feliați ceapa, tăiați roșia în bucăți mici , curățați și radeți ghimberul.
3) Tocați fin usturoiul și coriandrul , tăiați ardeiul iute în bucăți mici .
4) Într-o tigaie, încălziți uleiul, căliți ceapa , adăugați usturoiul , ardeiul iute , ghimberul, curry și amestecați timp de 2 minute.
5) Încorporați roșiile.
6) Sărați și gătiți pe foc mare timp de 2 la 3 minute.
7) Vărsați smântâna lichidă și laptele de cocos, amestecați.
8) Adăugați creveții și coriandrul , fierbeți 2 minute.
9) Serviți creveții alături de orez.
10) Se servește fierbinte.

CREVEȚI CU CURRY (2)

Ingrediente

- *10 creveți sau creveți gambas*
- *1 linguriță de curry*
- *Sare*
- *Ulei*
- *Frunze de mentă*
- *1 ceapă*

Preparare

1) Decorticați creveții .
2) Feliați ceapa.
3) Încălziți uleiul într-o tigaie, căliți ceapa.
4) Adăugați într-un bol creveții și curry , amestecați totul.
5) Puneți creveții în tigaie și-i prăjiți până ce sunt rumeniți.
6) Sărați.
7) Serviți creveții decorați cu frunze de mentă și orez.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

IDLI

Ingrediente (4 persoane)

- *300 g făină de orez*
- *150 g de linte albă, decorticată,mixată sau pudră*
- *Sare*
- *Apă*

Preparare

1) Într-o salatieră, amestecați făina, lintea , sarea și încorporați apa, puțin câte puțin dar atenție ca amestecul să nu fie prea lichid.
2) Vărsați pasta în forma de idli și le fierbeți pe abur timp de 25 de minute.
3) Serviți alături de Chutney de nucă de cocos sau Chutney de coriandru.

PUI CU CURRY (2)

Ingrediente

- *450 g de piept de pui*
- *1 ceapă roșie*
- *1/2 linguriță de curry*
- *375 ml de lapte de cocos*
- *1 măr*
- *Sare*
- *Piper*

Preparare

1) Curățați și feliați fin ceapa .
2) Într-o tigaie , topiți pe foc mic ceapa în puțin ulei încins .
3) Adăugați carnea tocată în cuburi.
4) Când este bine rumenită, sărați , piperați și adăugați curry.
5) Adăugați lapte de cocos și lăsați să fiarbă 5 minute.
6) Adăugați mărul tăiat în cuburi mici și mai fierbeți încă 5 minute.
7) Serviți alături de o garnitură de orez.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CURRY DE VITĂ

Ingrediente (Pentru 4 persoane)

- *750 g de carne de vită, cuburi*
- *4 linguri de ulei*
- *2 cepe feliate fin*
- *2 căței de usturoi, tocați*
- *1 linguriță de pudră de ardei iute*
- *1 lingură de chimen măcinat*
- *1/2 lingură de pudră de coriandru*
- *2 cm de ghimber*
- *2 linguri de pastă de tomate*
- *4 la 6 cartofi*
- *1 ardei iute, verde*
- *Sare*

Preparare

1) Într-o tigaie, încălziți ulei și căliți ceapa.
2) Adăugați usturoiul , ardeiul pudră, chimenul, coriandrul , ghimberul tocat și lăsați să se prăjească pe foc mic, 5 minute, amestecând.
3) Adăugați 2 linguri de apă .
4) Adăugați carnea de vită și o rumeniți.
5) Adăugați pasta de roșii, sare și apă suficientă pentru a acoperi carnea.
6) Amestecați, acoperiți și lăsați să fiarbă mocnit o oră.
7) Adăugați cartofii cuburi și ardeiul iute întreg, cu 20 de minute înainte de terminarea gătitului.
8) Serviți acest fel de mâncare, cald , eventual cu orez.

FRIGĂRUI DE PUI CU MIRODENII

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *500 g de piept de pui*
- *1 ardei gras verde*
- *2 cepe (una felii groase și una mărunțită)*
- *2 iaurturi natur*
- *Sucul de la 1/2 lămâie*
- *1 linguriță de curcuma*
- *1/ 2 linguriță de pudră de coriandru*
- *1/2 linguriță de pudră de chimen*
- *1 vârf de cuțit de pudră de ardei iute*
- *Ulei*
- *Sare*
- *Piper*

Preparare

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

1) Tăiați carnea în bucăți.
2) Adăugați mirodeniile și iaurtul.
3) Amestecați totul și lăsați să se marineze timp de 2 ore la rece.
4) Tăiați ardeiul gras în cuburi mici.
5) Pe frigărui de lemn , înfigeți carnea, alternând cu feliile de ceapă și cuburile de ardei gras.
6) Sărați și piperați.
7) Frigeți totul pe grătar.
8) Într-o tigaie, încălziți ulei și căliți ceapa mărunțită , câteva minute.
9) Amestecați ceapa călită cu restul de marinată.
10) Sărați și piperați.
11) Lăsați să se înfierbânte pe foc mic, fără să clocotească.
12) La terminarea gătirii acestui sos, adăugați un fir de suc de lămâie.
13) Serviți frigăruile cu sosul de mai sus.

ESCALOP DE CURCAN CU ȘOFRAN

Ingrediente

- *2 escalopuri de curcan*
- *1/2 ceapă*
- *2 căței de usturoi*
- *1 lingură de coriandru proaspăt*
- *Pistil de șofran, zdrobit în mojar*
- *1/2 linguriță de pătrunjel*
- *150 ml de smântână lichidă*
- *Câteva frunze de spanac*
- *Sare*
- *Piper*
- *Ulei*

Preparare

1) Într-o tigaie, încălziți ulei , adăugați escalopurile de curcan , sărați și piperați fiecare parte.
2) Lăsați să se prăjească câte 5 minute pe fiecare parte , le luați de pe foc și le puneți deoparte.
3) Căliți ceapa și usturoiul feliate fin.
4) Adăugați smântâna lichidă, șofranul și lăsați să scadă câteva minute.
5) Puneți din nou escalopurile în tigaie timp de 4 minute în acest sos.
6) Adăugați plantele aromate și frunzele de spanac tocate și amestecați totul.
7) Serviți escalopurile cu orez sau paste.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

PUI MASALA

Ingrediente

- *1 pui mare*
- *2 cepe roșii*
- *1 iaurt*
- *2 căței de usturoi*
- *1 roșie*
- *1 cm de ghimber*
- *10 frunze de kari*
- *1 bastonaș de scorțișoară*
- *4 păstăi de cardamom verde*
- *1 linguriță de pudră de chimen*
- *1 lingură de garam massala*
- *1 linguriță de pudră de coriandru*
- *Sare*
- *Ulei sau ghee*

Preparare

1) Tăiați puiul în bucăți.
2) Tăiați ceapa, roșia și usturoiul.
3) Pisați ghimberul .
4) Într-o cratiță încălziți ghee-ul (sau ulei) , adăugați mirodeniile , usturoiul și ghimberul.
5) Adăugați ceapa și apoi roșia.
6) Puneți bucățile de carne și frunzele de kari , amestecați totul timp de 10 minute.
7) Vărsați iaurtul și acoperiți cu apă carnea, aduceți apoi la fierbere.
8) Reduceți focul și lăsați să fiarbă molcom timp de 40 de minute.
9) Serviți imediat.

PULPĂ DE MIEL CU CURRY

Ingrediente

- *500 g de pulpă de miel*
- *2 iaurturi*
- *1/2 lingură de garam masala*
- *1 lingură de paprika*
- *1 lingură de curry*
- *1 vârf de cuțit de ardei iute de Cayenne*
- *3 căței de usturoi zdrobiți*
- *1 cm de ghimber mixat*
- *1 lingură de miere*
- *Sucul de la o jumătate de lămâie*
- *Câteva frunze de mentă*
- *Sare*
- *Piper*
- *1/2 roșie*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Într-o salatieră, amestecați iaurtul, sucul de lămâie, mirodeniile și mierea.
2) Sărați și piperați.
3) Amestecați .
4) Adăugați carnea și lăsați la marinat , la rece, timp de 3 ore .
5) După trei ore, prăjiți carnea pe grătar timp de 10 la 12 minute.
6) Serviți carnea decorată cu frunze de mentă și câteva rondele de roșii.
7) Acest grătar de miel și curry poate fi servită perfect alături de paste sau legume.

CURCAN CU LAPTE DE COCOS

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *4 escalopuri de curcan*
- *1/2 ardei gras, roșu*
- *1/2 ardei gras, verde*
- *1 praz*
- *1 cm de ghimber*
- *2 căței de usturoi*
- *500 ml de lapte de cocos (fără zahăr)*
- *6 frunze de busuioc*
- *2 crenguțe cu frunze de coriandru poaspăt*
- *Praf de curry*
- *Sare*
- *Piper*

Preparare

1) Tăiați ardeiul gras în fâșii fine, curățați prazul și-l mărunțiți , tocați usturoiul și ghimberul.
2) Aduceți la fierbere, într-un wok, pe foc viu , laptele de cocos.
3) Adăugați toate legumele și fierbeți 5 minute.
4) În acest timp, tăiați carnea de curcan în fâșii pe care le presărați, pe toate părțile, cu praf de curry.
5) Adăugați carnea peste legume și coriandru fin tocat.
6) Sărați, piperați și continuați fierberea încă un sfert de oră.
7) Verificați gradul de pătrundere al cărnii de curcan.
8) După ce ați luat mâncarea de pe foc, adăugați busuiocul.
9) Acest fel delicios se servește alături de orez basmati.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CHIFTELE DE VITĂ (2)

Ingrediente

- *450 g de carne tocată de vită*
- *1/2 linguriță de pudră de ardei iute*
- *2 iaurturi natur*
- *1 ceapă feliată*
- *1 cm de ghimber tocat*
- *2 linguriță de semințe de coriandru, măcinate*
- *2 linguri de frunze de coriandru, mărunțite*
- *Sare*
- *1 ou bătut*
- *Ulei*

Preparare

1) Într-o strachină, amestecați carnea de vită, ardeiul iute, ceapa, ghimberul, semințele de coriandru , sare și oul bătut.
2) Formați bile de 4 cm diametru.
3) Într-o tigaie, încălziți ulei și prăjiți chiftelele până ce sunt bine rumenite.
4) Le scurgeți pe un prosop absorbant .
5) Pe un platou , puneți iaurtul (sau un alt sos dacă nu apreciați iaurtul) , și adăugați chiftelele calde.
6) Presărați cu frunze de coriandru mărunțite și serviți imediat.

TARKA DAL

Ingrediente

- *850 ml de apă*
- *350 g de linte corail*
- *1 linguriță de curcuma*
- *1/4 linguriță de pudră de coriandru*
- *30 g de unt*
- *1/4 linguriță de semințe de chimen*
- *1 vârf de cuțit de assa foetida*
- *2 căței de usturoi*
- *1 ceapă*
- *1 ardei iute, chili , în pudră (facultativ)*
- *1/2 linguriță de garam masala*
- *10 crenguțe de coriandru proaspăt*

Preparare

1) Într-o cratiță, vărsați apa, adăugați lintea spălată, coriandrul, curcuma și le fierbeți 15-20 min .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .

2) În acest timp, într-o tigaie, adăugați untul, semințele de chimen, assa foetida, ceapa și usturoiul mărunțit și le prăjiți 6 min.
3) Adăugați ardeiul iute și amestecul cu linte în tigaie și mai fierbeți încă 4 min. , amestecând totul.
4) Adăugați garam masala, frunzele de coriandru mărunțite și amestecați.
5) Servți Tarka dal fierbinte.

SPRING ROLLS

Ingrediente

- *100 g de făină*
- *4 linguri de ulei*
- *Un vârf de cuțit de drojdie*
- *Sare*
- *1 morcov*
- *50 g de varză albă*
- *10 păstăi de fasole*
- *10 g de soia*
- *1 ceapă*
- *Un vârf de cuțit de pudră de ardei iute*
- *1 cățel de usturoi*

Preparare

1) Puneți deoparte 2 linguri de făină.
2) Amestecați restul de făină cu uleiul (1 lingură).
3) Adăugați sarea și drojdia și apoi amestecați .
4) Adăugați apa apoi frământați aluatul.
5) Cu acest aluat faceți bile de circa 5 cm diametru.
6) Le acoperiți cu un ștergar umed.
7) Tăiați în bucăți mici morcovul, varza, fasolea, ceapa și usturoiul.
8) Căliți ceapa și usturoiul în ulei încins timp de 5 minute (1 lingură de ulei).
9) Adăugați fasolea, varza albă, morcovul și soia.
10) Amestecați totul apoi sărați și adăugați un vârf de cuțit de ardei iute pudră.
11) Întindeți bilele de aluat și le presărați cu puțină făină .
12) În lungul fiecărei foi puneți puțină garnitură și apoi rulați foaia dându-i formă de țigară .
13) O dată toate rulourile gata le puneți la prăjit într-o tigaie în care ați încălzit ultimele 2 linguri de ulei.
14) Serviți fierbinte.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

OREZ PULAO

Pulao este un preparat specific din Kaşmir (India de Nord) .

Ingrediente (pentru 2 persoane)

- *200 g de orez basmati*
- *25 g de migdale*
- *25 g de fistic*
- *25 g de stafide*
- *1 roşie mare*
- *Sare*

Preparare

1) Fierbeți orezul într-o oală sub presiune cu 2 pahare de apă .
2) Într-o tigaie , căliți roșia tăiată bucăți mici.
3) Adăugați migdalele, fisticul și stafidele .
4) Pe un platou aranjați orezul fiert pe care-l decorați cu ingredientele de mai sus.
5) Sărați și serviți imediat.

LAGAN KI SEEKH
(Carne tocată și ouă gratinate)

Ingrediente

- *5 ouă*
- *450 g de carne tocată*
- *1 cm de ghimber ras*
- *2 linguri usturoi zdrobit*
- *2 cepe*
- *1/2 linguriță de curcuma*
- *Câteva frunze de coriandru*
- *1 cartof ras*
- *sare*

Preparare

1) Preîncălziți cuptorul la 180°C .
2) Pe un platou , vărsați ouăle bătute (2 buc.)
3) Amestecați într-o salatieră , carnea tocată , ghimberul , usturoiul, 1 ceapă, 1 ou bătut, curcuma, frunze de coriandru tocate, cartoful și sare.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

4) Vărsați acest amestec peste ouăle bătute din platou.
5) Neteziți suprafața și băgați platoul la cuptorul preîncălzit, timp de 45 de minute .
6) În continuare, bateți ouăle care au rămas și o ceapă tocată.
7) Scoateți platoul din cuptor și puneți peste conținut , amestecul de mai sus.
8) Băgați din nou platoul la cuptor și așteptați până ce ouăle sunt coapte .
9) Serviți acest fel de mâncare cu o delicioasă salată de lăptucă.

CONOPIDĂ CU CURRY

Ingrediente

- *3 linguri de ulei*
- *500 g de conopidă*
- *2 eșalote (sau ceapă de apă)*
- *1 linguriță de semințe de muștar*
- *1 cățel de usturoi tocat*
- *1 lingură de curry*
- *1 linguriță de curcuma*
- *1/2 linguriță de ghimber pudră*
- *250 g de sos tomat*
- *150 ml de iaurt*
- *1 linguriță de făină*
- *1 lingură de coriandru proaspăt*
- *50 g de migdale prăjite*
- *Sare*
- *Piper*

Preparare

1) Încălziți uleiul într-o tigaie .
2) Împărțiți conopida în buchețele.
3) Mărunțiți eșalotele.
4) Când uleiul este fierbinte, sotați boabele de muștar până încep să sară, cam un minut , apoi eșalotele și usturoiul timp de 1 minut și conopida timp de 4 minute.
5) Adăugați condimentele , sosul de roșii și 200 ml de apă .
6) Lăsați să fiarbă mocnit 20 de minute , pe foc mic.
7) Diluați făina în iaurt și o adăugați peste legume , amestecând bine.
8) Luați vasul de pe foc.
9) Scoateți conținutul pe un platou de servire peste care presărați coriandrul și migdalele.
10) Serviți imediat.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

BAROTHA

Ingrediente

- *250 g de făină*
- *60 ml de apă*
- *Frunze de mentă proaspătă, tocată*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Într-o strachină amestecați făină, apă, sare, frunzele de mentă tocate și 2 linguriţe de ulei .
2) Frământați coca și faceți o bilă.
3) Acoperiți aluatul cu un șergar umed timp de o oră, la temperatura ambiantă.
4) Împărțiți aluatul în 6 la 8 bile mai mici.
5) Întindeți aluatul cu un sucitor (rulou de lemn pentru patiserie) și presărați cu făină pentru ca să nu se lipească aluatul.
6) Înfășurați aluatul apoi îl pliați , apoi îl întindeți din nou într-un strat de circa 1 cm grosime.
7) Într-o tigaie pentru clătite , adăugați un fir de ulei și frigeți Barotha 5 la 6 minute pe fiecare față pentru a obține o textură crocantă.
8) Serviți Barotha cu sos Gourma (Pag.167) .

SOMON CU CURRY

Ingrediente

- *4 felii de somon proaspăt*
- *1 pahar de smântână proaspătă (200 ml)*
- *1 linguriță de praf de curry*
- *1 lingură de ulei de măsline*
- *Sare*

Preparare

1) Încălziți uleiul într-o tigaie, sărați feliile de somon și le adăugați în tigaie.
2) Presărați somonul cu curry și-l lăsați să se prăjească 3 la 4 minute.
3) Apoi încorporați smântâna.
4) Serviți feliile de somon cu orez sau legume ca acompaniament .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

FOIETAJ CU PUI CURRY

Ingrediente

- *2 escalopuri de pui*
- *1 linguriță de parf de curry*
- *Sare*
- *Ulei*
- *1 ceapă*
- *1 praz*
- *1 pahar de smântână lichidă (200 ml)*
- *1 gălbenuș de ou*

Preparare

1) Tăiați escalopurile de pui în bucăți mici.
2) Sărați și piperați escalopurile.
3) Le rumeniți câteva minute într-o tigaie în care ați înfierbântat ulei , apoi le puneți deoparte.
4) Adăugați și căliți ceapa și prazul, mărunțite.
5) Adăugați bucățile de pui, smântîna, curry și amestecați totul.
6) Tăiați două dreptunghiuri de aluat de foietaj.
7) Întindeți umplutura de pui pe un prim dreptunghi.
8) Suprapuneți un al doilea dreptunghi deasupra.
9) Închideți lateralele presându-le cu ajutorul degetelor.
10) Badijonați cu gălbenuș de ou foietajul pentru a obține un colorit rumen.
11) Cu ajutorul unui vârf de cuțit faceți niște dungi pe foietaj.
12) Băgați la cuptor circa 15 la 20 de minute la 180°C până la obținerea unei culori rumene.
13) Serviți foietajul de pui curry alături de o salată de roșii.

KOFTA

Ingrediente

- *400 g de carne tocată*
- *1 cm de ghimber tocat*
- *2 linguri de usturoi zdrobit*
- *1 ceapă mărunțită*
- *1 ou*
- *1/2 linguriță de curcuma*
- *1 linguriță de garam masala*
- *Câteva frunze de coriandru proaspăt*
- *4 frunze de mentă*
- *Sare*
- *Ulei*
- *1 cartof*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Amestecați într-o salatieră , carne tocată , ghimber, usturoi, ceapă , oul, mirodeniile, frunzele de coriandru și de mentă.
2) Radeți cartoful.
3) Formați chiftele de 3 cm diametru.
4) Într-un wok sau o tigaie adâncă , încălziți uleiul și frigeți chiftelele până ce sunt rumene.
5) Le scurgeți pe o hârtie absorbantă.
6) Serviți chiftelele Koftas cu o mâncare de orez , de paste sau câteva legume.

CURRY CU PEȘTE

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *2 scrumbii*
- *1 lingură de pudră de coriandru*
- *2 linguriță de curry*
- *3 pahare de suc de tamarin (Dizolvați 1 cub de 2 cm de tamarin în apă)*
- *1 ceapă mărunțită*
- *1 roșie*
- *1 cățel de usturoi zdrobit*
- *Ulei*
- *Sare*

Preparare

1) Într-o cratiță , puneți sucul de tamarin(se poate înlocui cu suc de lămâie), adăugați curry, coriandru și puneți deoparte.
2) Încălziți ulei într-o altă cratiță , sotați semințele de muștar, adăugați ceapa, roșia tăiată bucăți și usturoiul.
3) Amestecați sucul de tamarin cu mirodenii cu restul.
4) Adăugați peștele tăiat în bucăți.
5) Sărați și adăugați câteva frunze de coriandru proaspăt, tocate.
6) Gătiți totul pe foc normal timp de 12 la 15 min.
7) Serviți curry de pește alături de orez basmati .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CARTOFI CONDIMENTAȚI

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *4 cartofi mari*
- *2 vârfuri de cuțit de chimen*
- *2 linguriță de curcuma*
- *1 vârf de cuțit de ardei iute roșu*
- *2 linguriță de pudră de coriandru*
- *1 linguriță de garam massala*
- *2 roșii*
- *Sare*
- *1 pahar de apă*
- *Ulei*
- *3 frunze de kari (facultativ)*

Preparare

1) Fierbeți cartofii în apă, îi curățați apoi îi tăiați în cuburi mici .
2) Tăiați roșiille în cubulețe.
3) Într-o tigaie, încălziți ulei, adăugați cartofii, roșiile și mirodeniile.
4) Adăugați apa și amestecați bine.
5) Sărați.
6) Serviți cartofii fierbinți.

OREZ CU MIRODENII

Ingrediente

- *1 bastonaș de scorțișoară*
- *1 păstaie de cardamom*
- *1/4 de morcov ras*
- *1 ceapă mărunțită*
- *1 roșie tăiată în bucăți mici*
- *Cîteva frunze de coriandru și de mentă*
- *Sare*
- *250 g de orez*
- *Apă*

Preparare

1) Fierbeți orezul într-un pahar și jumătate de apă .
2) Într-o tigaie , încălziți uleiul, căliți ceapa , usturoiul și roșia.
3) Adăugați mirodeniile.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

4) Încorporați frunzele de coriandru și de mentă, tocate.
5) Amestecați totul și fierbeți 3-4 min.
6) Când orezul este fiert, amestecați-l cu compoziția de mai sus.
7) Serviți orezul fierbinte cu murături și pui tandoori (Pag. 143).

PUI DE BALTĂ

Ingrediente

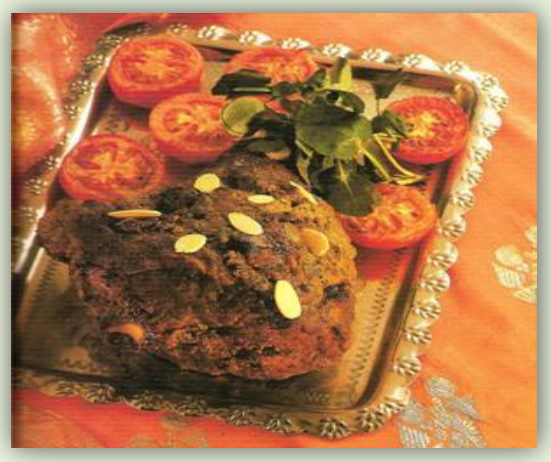
- *500 g de picioare de broască*
- *1 roșie*
- *1 ceapă mărunțită*
- *2 căței de usturoi*
- *Ulei*
- *1 cm de ghimber*
- *1/4 linguriță de praf de ardei iute*
- *1 și 1/2 linguriță de semințe de cimbru*
- *Câteva frunze de coriandru și de mentă , tocate*

Preparare

1) Tăiați roșia , ceapa, usturoiul și ghimberul .
2) Într-o tigaie , încălziți ulei, și căliți ceapa.
3) Adăugați roșia, usturoiul, ghimberul și picioarele de broască.
4) Încorporați mirodeniile și frunzele de coriandru și de mentă tocate .
5) Sărați.

SHAHI RAAN
(miel copt cu mirodenii)

Ingrediente



- *3 cepe*
- *3 căței de usturoi*
- *1 cm de ghimber*
- *2 lingurițe de pudră de chimen*
- *2 lingurițe de pudră de coriandru*
- *2 lingurițe de curcuma*
- *1 linguriță de garam masala*
- *1 ardei iute verde(faculativ)*
- *Sucul de la 1 lămâie*
- *1 iaurt natur*
- *4 cuișoare*
- *4 roșii*
- *Câteva migdale sfărâmate*
- *1 pulpă de miel*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Mixați cepele, usturoiul, ghimberul , mirodeniile, iaurtul și sucul de lămâie .
2) Îndepărtați grăsimea de pe pulpă .
3) Plasați cuișoarele în pulpă la nimereală.
4) Etalați mixtura pe pulpă.
5) Plasați pulpa de miel pe un platou și băgați la 190°C timp de 2 ore și jumătate .
6) Serviți pulpa presărată cu migdalele și roșiile prăjite.

SOMN CU SMÂNTÂNĂ

Ingrediente

- *2 felii de somn*
- *1 ceapă mărunțită*
- *1 cățel de usturoi zdrobit*
- *1 roșie tăiată în bucăți mici*
- *2 linguri de smântână proaspătă*
- *1 lingură de făină*
- *1 linguriță de capere*
- *2 castraveți cornichon, tăiați rondele*
- *Unt*
- *1/4 linguriță de praf de ardei iute*
- *1 vârf de cuțit de curcuma*
- *1 frunză de dafin*
- *Câteva frunze de coriandru și mentă*
- *1 lingură de suc de lămâie*
- *2 pahare de apă*
- *Sare*

Preparare

1) Într-o cratiță, încălziți unt cât o nucă de mare , și căliți ceapa.
2) Adăugați usturoiul, coriandrul și menta tocate împreună cu roșia.
3) Vărsați peste ele smântâna și 2 pahare de apă.
4) Încorporați caperele, castraveții, mirodeniile și sucul de lămîie.
5) Adăugați peștele și continuați gătirea încă 10 minute verificând ca peștele să fie bine pătruns.
6) Serviți alături de un orez basmati.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CARTOFI CU SPANAC

Ingrediente

- *2 cartofi mari, fierți , curățați*
- *250 g de frunze de spanac*
- *1 ceapă mărunțită*
- *1/2 linguriță de semințe de muștar*
- *1/2 linguriță de pastă usturoi -ghimber*
- *1/2 linguriță de praf de ardei iute*
- *30 ml de ulei*
- *1/2 linguriță de semințe de chimen*
- *1/4 linguriță de curcuma praf*
- *1/2 linguriță de semințe de cimbru*
- *Sare*
- *1/2 linguriță de suc de lămâie*

Preparare

1) Într-o cratiță, încălziți ulei , căliți ceapa mărunțită până ce devine translucidă.
2) Adăugați semințele de muștar și cimbru , chimenul și pasta usturoi-ghimber.
3) Încorporați curcuma, ardeiul iute, cartofii tăiați în cuburi și frunzele de spanac.
4) Sărați.
5) Acoperiți și urmăriți gătirea până ce cartofii devin moi și spanacul este aproape piure.
6) Adăugați sucul de lămâie și amestecați totul.
7) Serviți mâncarea cu vinete calde.

CHAPATI

Chapati este un soi de lipie crocantă indiană , preparată mai ales în nordul Indiei.

Ingrediente

- *250 g făină de grâu*
- *60 ml de apă*
- *2 linguriță de ulei sau ghee*

Preparare

1) Amestecați făina și apa pentru a obține un aluat ; adăugați apoi uleiul sau untul ghee.
2) Frământați 10 min. pentru a obține o cocă elastică și suplă.
3) Acoperiți cu un ștergar curat și umed și lăsați să crească timp de o oră la temperatura ambiantă.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

4) Divizați aluatul în 12 bile .
5) Presărați planul de lucru cu puțină făină .
6) Presărați făină și pe fiecare bilă.
7) Rulați ușor pentru a obține un cerc de circa 16 cm diametru – și când aluatul se lipește de sucitor , adăugați puțină făină .
8) Puneți lipia obținută într-o tigaie și o prăjiți la foc viu .
9) Când apar pete brune , întoarceți și prăjiți cealaltă parte.
10) Apăsați bine pe lipie cu o spatulă de lemn.
11) Întoarceți pentru câteva secunde.
12) Se consumă fierbinte, de preferință.

CARTOFI CU VINETE

Ingrediente

- *4 cartofi curățați, fierți*
- *1 vânătă , tăiată julienne*
- *3 linguri de ulei*
- *1 linguriță de semințe de chimen*
- *1 ardei iute verde*
- *1/2 lingură de pastă usturoi - ghimber*
- *1 linguriță și 1/2 de pudră de coriandru*
- *1/2 linguriță de curcuma*
- *1/2 lingură de suc de lămâie*
- *1/2 linguriță de garam masala*
- *Câteva frunze de coriandru proaspăt*
- *Sare*

Preparare

1) Într-un wok , încălziți ulei, adăugați semințele de chimen și pasta de usturoi-ghimber și prăjiți 12 sec.
2) Adăugați vânata, cartofii și mirodeniile.
3) Amestecați totul .
4) Prăjiți totul pe foc mic până ce legumele sunt moi.
5) Sărați și adăugați sucul de lămâie .
6) Presărați platoul de servire cu coriandru proaspăt, tocat.
7) Serviți imediat.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CARNE TOCATĂ CU CURRY

Ingrediente

- *2 fripturi de mânzat tocate*
- *1 ceapă*
- *1 cățel de usturoi*
- *1 roșie*
- *Câteva frunze de coriandru proaspăt și de mentă*
- *Sare*
- *2 linguriță de curry*
- *1 linguriță de garam masala*
- *Ulei*

Preparare

1) Tăiați roșia, usturoiul și ceapa în mici bucăți.
2) Tocați frunzele de coriandru și de mentă.
3) Într-o tigaie , încălziți uleiul și apoi căliți ceapa, roșia , usturoiul .
4) Adăugați carnea și amestecați totul.
5) Încorporați mirodeniile , menta și coriandrul.
6) Sărați.
7) Prăjiți până ce carnea este pătrunsă (circa 15 - 20 minute) .
8) Serviți carnea pe un platou decorat cu câteva frunze de mentă.

MIEL ÎNNĂBUȘIT

Ingrediente

- *500 g de carne de miel*
- *2 cepe roșii*
- *150 ml de lapte*
- *2-3 frunze de kari*
- *2 căței de usturoi*
- *1 ardei iute roșu*
- *1 bastonaș de scorțișoară*
- *4 păstăi de cardamom*
- *2 cuișoare*
- *1/2 linguriță de piper negru*
- *1 linguriță de paprika*
- *1 lingură de garam masala*
- *Frunze de coriandru*
- *Ulei*
- *Sare*

Preparare

1) Tăiați carnea în bucăți mici.
2) Mărunțiți ceapa.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

3) Încălziți ulei, într-o cratiță , adăugați scorțișoara, frunzele de kari, piperul, cardamomul , ușor zdrobit în mojar, și cuișoarele.
4) Lăsați să plesnească aceste mirodenii , pe foc, timp de circa 1 minut.
5) Adăugați ceapa, ardeiul iute și usturoiul zdrobit , apoi carnea și frigeți totul pe foc puternic circa 5 minute.
6) Adăugați paprika și Garam masala .
7) Stropiți totul cu un pahar mare de apă și amestecați pentru a obține un sos omogen , lăsați să fiarbă pe foc viu 10 minute apoi stropiți cu apă din nou , până la nivelul cărnii.
8) Lăsați să fiarbă mocnit, pe foc mic, 5 minute.
9) Decorați cu frunze de coriandru înainte de a servi .

NĂUT CU SPANAC

Ingrediente

- *1 linguriță de ulei de arahide*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *1 pahar de năut*
- *Câteva frunze spanac proaspăt, tocat fin*
- *1/4 linguriță de curcuma*
- *2 linguri de nucă de cocos, rasă*
- *1 ardei iute verde*
- *1/4 linguriță de pudră de chimen*
- *Sare*

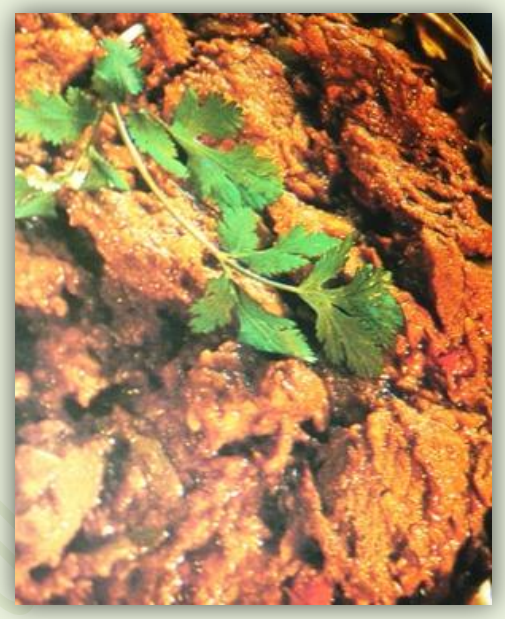
Preparare

1) Încălziți ulei într-o cratiță.
2) Lăsați să se spargă semințele de muștar .
3) Adăugați năutul și-l acoperiți cu apă, îl fierbeți până ce s-a înmuiat.
4) Adăugați frunzele de spanac, curcuma, amestecul de nucă de cocos, chimen și ardei iute verde.
5) Amestecați și sărați.
6) Acest fel de mâncare se servește fierbinte .

Notă : Puteți adăuga (facultativ) un vârf de cuțit de assa foetida , peste semințele de muștar când au explodat.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

MÂNCARE DIN CARNE DE VITĂ



Ingrediente

- *1 ceapă*
- *3 cuișoare*
- *3 păstăi de cardamom*
- *1 ardei iute verde*
- *1 vârf de cuțit de ardei iute , praf*
- *3 linguri de pastă de masala*
- *1 linguriță de curcuma*
- *400 g de carne de vită , cuburi*
- *4 linguri de suc de tamarin / sau de lămâie*
- *Sare*
- *Câteva frunze de coriandru*
- *Ulei*

Preparare

1) Într-un vas mai adînc, cu fundul gros , încălziți ulei și căliți ceapa mărunțită.
2) Reduceți focul, adăugați mirodeniile și le prăjiți 2 la 3 min.
3) Adăugați carnea de vită și amestecați totul.
4) Adăugați puțină apă.
5) Acoperiți și fierbeți pe foc moale pînă ce carnea se pătrunde bine.
6) Încorporați sucul de tamarin.
7) Sărați.
8) Presărați cu coriandru .
9) Serviți cald.

NAAN NATUR

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *300 g de făină*
- *1 iaurt natur*
- *1 vârf de cuțit de sare*
- *1 linguriță de zahăr*
- *2 linguri de unt topit*
- *3/4 linguriță de drojdie*
- *1 borcan de lapte (luați borcanul de iaurt pentru măsură)*

Preparare

1) Într-un castron , puneți făina, sare, untul, zahărul , drojdia și încorporați laptele puțin câte puțin.
2) Frământați coca și formați o bilă de aluat.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

3) Înfășurați-o într-un ștergar umed și o puneți la rece timp de 3 ore.
4) Apoi repartizați acest aluat în 6 la 8 bile .
5) Întindeți aluatul cu un sucitor pentru a obține o grosime de 1 cm.
6) Într-o tigaie pentru clătite , adăugați un fir de ulei și prăjiți naanul câte 5 min. pe fiecare parte, aproximativ.
7) Se consumă, de preferință, caldă, cu brânză .

CARTOFI RASSA

Ingrediente

- *4 cartofi*
- *1 ceapă*
- *2 roșii*
- *1 ardei iute verde*
- *1/2 linguriță de semințe de muștar*
- *1/2 linguriță de semințe de chimen*
- *1 vârf de cuțit de assa foetida*
- *1/4 linguriță de curcuma*
- *1/4 linguriță de pastă de ghimber*
- *1/4 linguriță usturoi zdrobit*
- *1/4 linguriță de praf de ardei iute*
- *1/2 linguriță de garam masala*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Fierbeți cartofii într-o cratiță, timp de 20 de min.
2) Apoi îi curățați și-i tăiați în bucăți mari.
3) Mărunțiți ceapa și ardeiul iute.
4) Tăiați roșia în bucăți mici.
5) Într-o tigaie, încălziți ulei, lăsați să crape semințele de muștar și cele de chimen.
6) Adăugați assa și curcuma.
7) Căliți ceapa.
8) Încorporați roșia și o reduceți în piure.
9) Adăugați praf de ardei iute , garam masala și sare .
10) Apoi adăugați cartofii și-i amestecați .
11) Serviți platoul garnisit cu frunze de coriandru proaspete.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

OREZ CU ROȘII

Ingrediente

- *1 ceapă mărunțită*
- *2 roșii tăiate bucăți mici*
- *1 cartof, fiert*
- *1 linguriță de garam masala*
- *1/4 linguriță de praf de ardei iute*
- *1 linguriță de pastă usturoi-ghimber*
- *1 bastonaș de scorțișoară ,*
- *2 cuișoare*
- *1/2 de semințe de muștar*
- *Sare*
- *250 g de orez*
- *Ulei*

Preparare

1) Într-o tigaie, încălziți uleiul , și apoi sotați semințele de muștar până sar și se crapă, ceapa , cartoful tăiat cuburi , roșia și pasta de usturoi-ghimber, timp de 2 minute.
2) Încorporați mirodeniile, scorțișoara, cuișoarele .
3) Acoperiți și prăjiți totul timp de 5 min. pe foc mic apoi măriți focul până ce sucul de roșii este absorbit.
4) Sărați.
5) Amestecați totul cu orez fiert și serviți cald.
6) Serviți alături de orez un chutney din mentă.

OREZ CU LAPTE DE COCOS

Ingrediente

- *250 g de orez basmati*
- *1 ceapă mărunțită*
- *2 roșii*
- *1 ardei iute verde*
- *1 pahar de lapte de cocos (200 ml)*
- *Apă*
- *2 linguriță de pastă usturoi-ghimber*
- *3 păstăi de cardamom*
- *3 cuișoare*
- *1 bastonaș de scorțișoară*
- *Frunze de coriandru și de mentă*
- *2 linguri de ulei*
- *2 linguriță de suc de lămâie*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Într-o tigaie, încălziți ulei, apoi căliți cardamomul, cuișoarele și scorțișoara.
2) Adăugați ceapa mărunțită, pasta de usturoi-ghimber , ardeiul iute , câteva minute .
3) Încorporați roșia tăiată în bucăți, coriandrul și menta, tocate grosier.
4) Spălați orezul și-l adăugați la amestecul de mai sus , îl prăjiți 2 minute apoi adăugați laptele de cocos.
5) Adăugați 3 pahare de apă , sucul de lămâie și sărați după gust.
6) Acoperiți și fierbeți 15 min. până ce orezul este fiert.
7) Serviți imediat.

NAAN CU BRÂNZĂ

Ingrediente(pentru 4 bucăți)

- *200 g de făină de grâu*
- *8 porții de brânză La vache qui rit*
- *2 vârfuri de cuțit de zahăr*
- *2 vârfuri de cuțit de drojdie*
- *Sare după gust*
- *1 lingură de ulei*
- *50 ml de apă fierbinte*
- *1 iaurt natur*

Preparare

1) Preîncălziți cuptorul la 300°C timp de 15 min.
2) Puneți făina într-un recipient , vărsați o lingură de ulei peste ea și amestecați bine.
3) Adăugați drojdia , zahărul , sare , iaurtul și amestecați .
4) Adăugați apa și amestecați.
5) Faceți o bilă de aluat apoi o acoperiți cu ulei, cu o pensulă de patiserie.
6) Faceți pasta suplă lovind-o de planul de lucru.
7) Când aluatul este suplu , îl lăsați să se odihnească într-un loc călduț , timp de 3 la 4 ore.
8) În acest timp, faceți o pastă din brânza La vache qui rit .
9) Când aluatul este gata , îl divizați în 4 bile.
10) Rulați cu un sucitor naanul , puneți pasta de brânză în mijloc și închideți aluatul în triunghi sau rotund.
11) Rulați din nou naanul .
12) Puneți fiecare naan pe tavă sau placa de gătit în cuptor și o băgați la copt , în cuptorul preîncălzit, timp de 5 min la 260°C.
13) Adăugați puțin ghee sau unt normal.
14) Serviți naanurile calde .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

OREZ PULAO CU MAZĂRE

Ingrediente

- *250 g de orez basmati*
- *Apă*
- *Sare*
- *1 cutie de mazăre boabe*
- *1 ceapă*
- *Ulei*
- *1 bastonaș de scorțișoară*
- *4 cuișoare*
- *2 căței de usturoi*
- *1 cm de ghimber*
- *Frunze de coriandru proaspete*

Preparare

1) Fierbeți orezul .
2) Sărați.
3) Într-o tigaie , încălziți ulei , căliți ceapa mărunțită, adăugați apoi scorțișoara, cuișoarele, usturoiul zdrobit și ghimberul ras.
4) Fierbeți separat mazărea boabe într-o cratiță.
5) Când orezul este fiert , îl amestecați cu mazărea și amestecul de ceapă cu mirodenii.
6) Presărați orezul cu coriandru tocat, înainte de servire.

LEGUME CHALNA

Ingrediente

- *2 cartofi fierți*
- *1 cutie de mazăre boabe*
- *10 păstăi de fasole verde*
- *2 roșii*
- *2 cepe mărunțite*
- *1 bastonaș de scorțișoară*
- *2 cuișoare*
- *Sare*
- *Ulei*
- *2 linguri de nucă de cocos, rasă*
- *8 nuci de cajou (sau , în lipsă, migdale)*
- *1 linguriță de semințe de chimen*
- *1 ardei iute verde*
- *1 vârf de cuțit de piper*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Fierbeți cartofii, mazărea și fasolea verde apoi le puneți deoparte.
2) Într-o altă cratiță, încălziți ulei, adăugați scorțișoara și cuișoarele .
3) Adăugați și căliți ceapa.
4) Adăugați nuca de cocos, chimenul, piperul, ardeiul iute și roșiile, tăiate în bucăți mici .
5) Adăugați legumele în amestecul de mai sus cu puțină apă și amestecați.
6) Sărați și continuați fierberea încă 7 minute.
7) Serviți Legumele Chatna cu orez sau cu Parotha.

MÎNCARE DE OREZ CU MAZĂRE

Ingrediente

- *1 cutie de mazăre boabe*
- *1 ceapă*
- *1 linguriță de pastă usturoi-ghimber*
- *1 roșie*
- *1/4 linguriță de praf de ardei iute*
- *1 vârf de cuțit de curcuma*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Mărunțiți ceapa și roșia .
2) Într-o cratiță, încălziți ulei , adăugați pasta de usturoi-ghimber și apoi puneți și căliți ceapa.
3) Adăugați roșia, curcuma și praful de ardei iute și le prăjiți un minut.
4) Adăugați mazărea boabe .
5) Sărați.
6) Fierbeți până se evaporă apa.

OREZ VEGETARIAN

Ingrediente

- *250 g de orez basmati*
- *1 ceapă mărunțită*
- *1 morcov*
- *1 cutie cu mazăre boabe*
- *1/2 cutie de boabe dulci de porumb*
- *12 nuci de cajou (sau 12 migdale)*
- *1/4 linguriță de praf de chimen*
- *1 ardei iute verde (Facultativ)*
- *3 păstăi de cardamom*
- *4 cuișoare*
- *2 frunze de dafin*
- *Ulei*
- *Sare*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Fierbeți orezul timp de 15 minute în puțină apă și un vârf de cuțit de sare.
2) În acest timp, încălziți uli într-o tigaie , adăugați chimenul, păstăile de cardamom, ardeiul iute și le prăjiți câteva minute.
3) Adăugați ceapa mărunțită ,morcovul ttăiat cubulețe, proumbul, mazărea și nucile de cajou .
4) Când orezul este fiert , îl prăjiți 2 la 3 min. cu amestecul de mai sus , amestecând tot timpul.
5) Serviți orezul cu un sos Raita sau Gourma.

MÂNCARE CU LINTE CORAIL

Ingrediente

- *1 ceapă*
- *200 g de linte corail*
- *200 ml de lapte de cocos*
- *3/4 litru de apă*
- *1 lingură de concentrat de roșii*

Amestec de condimente

- *6 crenguțe de coriandru proaspăt*
- *1 cățel de usturoi*
- *1 cm de rădăcină de ghimber proaspătă*
- *1 ardei iute , mic, roșu*
- *1/2 linguriță de pudră de scorțișoară*
- *Semințele din 4 păstăi de cardamom verde*
- *1 linguriță de semințe de cimbru*
- *1/2 linguriță de fenugrec (puteți omite acest ingredient dacă nu aveți)*
- *1 cuișor*
- *1 linguriță de curcuma*
- *1/2 linguriță de chimen*
- *1/2 linguriță de coriandru*
- *Ulei de arahide*

Preparare

1) Mixați ingredientele pentru amestecul de mirodenii cu puțin ulei de arahide de maniera de a obține o pastă compactă.
2) Clătiți lintea cu apă rece și o scurgeți.
3) Căliți într-o cratiță cu puțin ulei fierbinte ceapa mărunțită și amestecul de mirodenii , pe foc foarte mic, timp de 2 min.
4) Adăugați lintea ,apa, pasta de roșii.
5) Lăsați să fiarbă molcom , pe foc mic timp de 20 la 30 de min. , pînă ce tot lichidul a fost absorbit și lintea este moale.
6) Adăugați laptele de cocos, și mai fierbeți încă 2 la 3 min.,pe foc mic.
7) Sărați și adăugați apoi frunzele de coriandru.
8) Serviți lintea decorată cu frunze de coriandru alături de orez basmati.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

OREZ BYRIANI

Ingrediente

- *250 g de orez basmati*
- *2 cepe*
- *1 cățel de usturoi*
- *5 ramuri de frunze de coriandru*
- *5 ramuri de frunze de mentă*
- *1 cm de ghimber*
- *1 linguriță de garam masala*
- *3 frunze de dafin*
- *1 bastonaș de scorțișoară*
- *2 păstăi de cardamom din care una doar pentru a recupera semințele din interior*
- *2 cuișoare*
- *1 vârf de cuțit de curcuma*
- *1 nucă de margarină*
- *3 frunze de dafin*
- *Apă*
- *Sare*

Preparare

1) Mixați o ceapă mărunțită , usturoi, ghimber, 2 crenguțe de coriandru și mentă, din fiecare și semințele de cardamom .
2) Tăiați cealaltă ceapă , restul de mentă și coriandru .
3) Într-o tigaie , puneți o bucată cât o nucă de margarină , adăugați caradamomul, scorțișoara, menta, coriandrul și căliți ceapa apoi adăugați amestecul mixat , cu usturoi și ghimber.
4) Încorporați garam masala și curcuma, alături de 3 frunze de dafin .
5) Fierbeți orezul apoi adăugați amestecul precedent și sărați.
6) Serviți orezul decorat cu câteva frunze de mentă și acompaniat de sos goruma și de un pui tandoori.

VADA NATUR

Ingrediente

- *1 ceașcă de linte neagră*
- *3 ardei iuți, verzi*
- *1 linguriță de porumb boabe*
- *10 frunze de kari*
- *1/2 linguriță de assa foetida*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

1) Înmuiați lintea timp de o oră, în apă .
2) Scurgeți lintea și o măcinați până la obținerea unei paste fine, nu o faceți prea lisă.
3) Mixați ardeiul iute tăiat în bucăți mici, porumbul , assa foetida, sarea și frunzele de kari.
4) Amestecați pasta mixată cu pasta de linte , nu lăsați aluatul să se odihnească.
5) Formați gogoși , le aplatizați și formați o gaură în centrul fiecărei Vada.
6) Încălziți uleiul într-un wok , apoi prăjiți fiecare vada până se rumenește pe fiecare parte.
7) Serviți Vada cu chutney din nuci de cocos.

GOGOȘI BANDA

Ingrediente

- *4 cartofi*
- *1 /2 linguriță de semințe de muștar*
- *1 cm de ghimber*
- *2 cepe mărunțite*
- *1/4 linguriță de curcuma*
- *Câteva frunze de coriandru proaspăt*
- *1 ardei iute verde*
- *200 g de făină de năut*
- *1 vârf de cuțit de assa foetida*
- *1/4 linguriță de praf de ardei iute*
- *1 linguriță cu suc de lămâie*
- *Câteva frunze de kari*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Încălziți ulei într-un wok , sotați semințele de muștar .
2) Adăugați frunzele de kari apoi cepele, și după cîteva minute ghimberul ras și ardeiul iute, tăiat în bucăți mici .
3) Adăugați cartofii fierți și zdrobiți în piure, curcuma și sare .
4) Prăjiți totul timp de 2 min.
5) În continuare adăugați frunzele de coriandru tocate și amestecați totul.
6) Lăsați să se răcească această compoziție care va constitui umplutura.
7) Faceți mici bile din această umplutură .
8) Amestecați bilele într-un amestec din făina de năut, assa, praf de ardei iute, sare și suc de lămâie.
9) Le prăjiți într-un wok cu ulei fierbinte.
10) Se servesc fierbinți pentru a păstra gustul crocant.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CARNE DE VITĂ CU MIRODENII

Ingrediente

- *3 vârfuri de cuțit, de praf de ardei iute*
- *2 felii de file fals de vită*
- *1 /2 linguriță de praf de cimbru*
- *2 cartofi mari*
- *1 ceapă*
- *1/2 cm de ghimber*
- *2 căței de usturoi*
- *3 crenguțe de coriandru*
- *1 crenguță de mentă*
- *1 roșie*
- *Sare*

Preparare

1) Tăiați carnea în bucăți mici.
2) Curățați și tăiați cartofii în bucăți mici.
3) Zdrobiți usturoiul , radeți ghimberul, tăiați ceapa , roșia și tocați coriandrul și menta.
4) Într-o cratiță , puneți carnea , adăugați cartofii , roșia , coriandrul , menta, usturoiul și ghimberul.
5) Adăugați 2 linguri de ulei și sărați.
6) Adăugați mirodeniile.
7) Vărsați peste amestec un sfert de litru de apă .
8) Amestecați totul și fierbeți pe foc mic timp de o jumătate de oră.
9) Apoi continuați gătirea într-o tigaie timp de 10 la 15 min. până ce se reduce sucul în care se găteşte.
10) Serviți cald cu o garnitură de orez decorată cu frunze de coriandru .

PUI TIKKA MASALA

Ingrediente

- *2 escalopuri de pui*
- *4 linguri de ulei*
- *5 păstăi de cardamom*
- *1 bastonaș de scorțișoară*
- *1 ceapă mare*
- *2 linguriță de ghimber zdrobit*
- *2 linguriță usturoi zdrobit*
- *1 linguriță de pudră de chimen*
- *1 linguriță de pudră de coriandru*
- *1/4 linguriță de praf de curcuma*
- *1/4 linguriță de pudră de ardei iute de Cayenne*
- *1 lingură de paprika*
- *1 linguriță de garam masala*
- *1 roșie mare*
- *120 ml de apă*
- *1 iaurt(facultativ)*
- *Frunze de coriandru proaspete*
- *Sare*

Preparare

1) Tăiați puiul în cubulețe și sărați-le , tăiați roșia în bucăți și mărunțiți ceapa.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .

2) Într-o salatieră, amestecați usturoiul , ghimberul, chimenul, coriandrul , paprika, ardeiul iute de Cayenne , garam masala și curcuma.
3) Într-o tigaie încălziți ulei, adăugați pentru câteva secunde scorțișoara și păstăile de cardamom apoi le scoateți.
4) În continuare, căliți ceapa , adăugați piureul de mirodenii și usturoi și amestecați 1 minut.
5) Încorporați roșia și amestecați 1 minut.
6) Adăugați cuburile de pui și le amestecați circa 10 min.
7) Adăugați iaurtul (facultativ) , amestecați 5 min.
8) Pentru a termina , garnisiți platoul de frunze de coriandru .

OREZ CU USTUROI

Ingrediente

- *250 g de orez basmati*
- *2 cepe mărunțite*
- *3 căței de usturoi*
- *1 cm de ghimber ras*
- *1/2 linguriță de piper negru*
- *1 linguriță de semințe de chimen*
- *1 linguriță de pudră de chimen*
- *Frunze de kari*
- *Ulei*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *Sare*
- *Apă*

Preparare

1) Fierbeți orezul în apă cu puțină soare.
2) Tăiați ceapa, usturoiul și ghimberul în bucăți.
3) Într-o tigaie încălziți uleiul, lăsați boabele de muștar să se prăjească până plesnesc , adăugați apoi chimenul în semințe , ardeiul iute și frunzele de kari , cîteva minute.
4) Adăugați ceapa, usturoiul și ghimberul și le prăjiți pe foc mic.
5) Încorporați piperul și praful de chimen.
6) Sărați și amestecați totul cu orezul fiert.
7) Serviți imediat.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

GAMBAS ÎN PAHAR

Ingrediente (pentru 2 persoane)

- *6 Gambas* decorticate*
- *1 roșie tăiate în bucăți*
- *1 ceapă*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *1/4 linguriță praf de ardei iute*
- *1/2 morcov ras*
- *1 vârf de cuțit de curcuma*
- *2 frunze de mentă pentru fiecare pahar*
- *2 linguri de ulei*
- *1 linguriță de suc de lămâie*
- *Sare*

Preparare

1) Într-o tigaie , încălziți ulei , apoi sotați semințele de muștar .
2) Căliți ceapa , usturoiul și roșia.
3) Adăugați mirodeniile.
4) Adăugați crevețiii și amestecați totul.
5) Sărați .
6) Adăugați 1 linguriță de suc de lămâie .
7) Prăjiți 6-8 min până ce crevețiii sunt bine prăjiți.
8) Repartizați câte 3 crevești de pahar, și decorați cu frunze de mentă.
9) Serviți cald cu o garnitură de orez.

** Gambas = crevești mari*

CONOPIDĂ TANDOORI

Ingrediente

- *250 g de conopidă*
- *1 și 1/2 linguriță de mirodenii tandoori*
- *1 ceapă mărunțită*
- *Ulei*
- *Sare*
- *Oregano*

Preparare

1) Spălați conopida și le fierbeți timp de 15 min.
2) Într-un wok, încălziți uleiul și căliți ceapa.
3) Adăugați conopida fiartă și tandoori.
4) Sărați și prăjiți 4 la 5 min.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

5) Serviți conopida presărată cu oregano.

DORADĂ CU CURRY

Ingrediente

- *1 doradă*
- *1 linguriță de curry*
- *Sare*
- *Suc de lămâie*
- *Ulei*

Preparare

1) Spălați și eviscerați peștele.
2) Tăiați dorada în felii.
3) Într-o salatieră adăugați curry, suc de lămâie și feliile de pește.
4) Amestecați apoi sărați.
5) Într-o tigaie , încălziți 1 fir de ulei , apoi prăjiți feliile de pește până ce sunt bine rumenite.
6) Serviți dorada cu un curry alături de orez și Sambaar.

FRIGĂRUI DE CURCAN TANDOORI

Ingrediente

- *300 g de piept de curcan*
- *1 lingură de praf tandoori (vezi pag.36)*
- *1/2 borcan de iaurt natur*
- *Sare*
- *Ulei*
- *Frunze de lăptucă*
- *2 rondele de lămâie*
- *Câteva frunze de mentă*

Preparare

1) Amestecați într-o salatieră iaurtul și praful tandoori.
2) Marinați bucățile de piept în amestecul de mai sus timp de o oră.
3) Sărați.
4) Preîncălziți cuptorul la thermostat 7 (280 ° C) .
5) Faceți frigărui cu carnea de curcan pe țepușe de lemn umezite.
6) Puneți frigărui stropite cu un fir de ulei într-o tavă și le băgați la cuptor pentru 15-20 de minute.
7) Serviți frigărui de curcan pe un strat de lăptucă cu cîteva rondele de lămâie și frunze de mentă.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

PONGAL

Ingrediente

- *200 g de orez rava (se vinde în magazinele naturiste sau indiene)*
- *1/4 de linte chana dal*
- *sare*
- *1/4 linguriță de semințe de chimen*
- *1lingură de ulei*
- *1 ardei iute verde*
- *4 pahare de apă*

Preparare

1) Scufundați lintea în apă fierbinte timp de 20 de minute.
2) Într-o cratiță , încălziți uleiul, faceți să plesnească semințele de chimen , adăugați ardeiul iute mărunțit și lintea.
3) Frigeți totul 1 la 2 minute.
4) Adăugați apă și sare .
5) Odată ce apa începe să fiarbă , adăugați orezul și amestecați cu regularitate , fierbând pe foc mediu 20 la 25 de minute.
6) Orezul fiert trebuie să semene cu orezul rissotto .
7) Serviți acest fel de mâncare denumit Pongal cu o porție de vada (pag.130) .

BYRIANI VEGETARIAN

Ingrediente

- *300 g de orez basmati*
- *1/2 morcov*
- *10 păstăi de fasole verde*
- *6 cuișoare*
- *1 cm de ghimber*
- *3 păstăi de cardamom*
- *1 ceapă*
- *2 căței de usturoi*
- *10 nuci de cajou (sau arahide)*
- *1 linguriță garam masala*
- *1 vârf de cuțit de praf de ardei iute roșu*
- *Sare*
- *2 bastonașe de scorțișoară*
- *1 nucă din unt*

Preparare

1) Tăiați legumele în bucăți .
2) Puneți într-o cratiță untul , adăugați ceapa mărunțită , legumele apoi mirodeniile .
3) Mixați usturoiul , ghimberul cu puțină apă.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

4) Vărsați amestecul mixat într-o cratiță , adăugați 2 pahare de apă.
5) Fierbeți totul timp de 15 min.
6) Fierbeți orezul separat într-un vas cu apă cu sare , timp de 15 min.
7) Amestecați sosul cu legume cu orez fiert și serviți imediat .

OREZ PULAO VEGETARIAN

Ingrediente

- *200 g de orez basmati*
- *Apă*
- *Sare*
- *2 vârfuri de cuțit de praf de kesari (șofran + curcuma)*
- *1 linguriță de lapte*
- *Câteva frunze de mentă (pentru decorare)*

Preparare

1) Fierbeți orezul cu puțină apă .
2) Sărați .
3) Într-un pahar, adăugați praful de kesari în lapte, amestecați și puneți deoparte până ce orezul este fiert .
4) Când orezul este fiert , așteptați 5 min. apoi îl amestecați cu mixajul cu kesari.
5) Serviți orezul decorat cu câteva frunze de mentă cu un sos Gourma.

FASOLE VERDE CU MIRODENII

Ingrediente

- *15 păstăi de fasole verde , fierte*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *1 ceapă mărunțită*
- *10 g de linte corail*
- *Semințe de cimbru*
- *3 frunze de kari , proaspete*
- *1 vârf de cuțit de praf de ardei iute*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Fierbeți lintea și fasolea, separat, într-o cratiță.
2) Când fasolea este fiartă, tăiați păstăile în bucăți de 1 cm lungime.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

3) Încălziți ulei într-o tigaie și lăsați să plesnească semințele de muștar .
4) Căliți ceapa mărunțită.
5) Adăugați fasolea, semințele de cimbru, lintea, frunzele de kari și ardeiul iute.
6) Amestecați și sărați.
7) Fierbeți 2 la 3 minute și serviți fasolea ca și garnitură la un fel de mâncare cu carne, de exemplu.

ESCALOP DE PUI CU ARDEI GRAS

Ingrediente

- *2 escalopuri de pui*
- *1/2 ardei gras*
- *1 ceapă mărunțită*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *Herbes de provence*
- *Ulei*

Preparare

1) Tăiați carnea, ceapa și ardeiul gras în bucăți mici.
2) Într-o tigaie , încălziți ulei , adăugați semințele de muștar , le lăsați să plesnească apoi căliți ceapa.
3) Puneți să se rumenească carnea și adăugați ardeiul gras.
4) Serviți bucățile de pui într-o lipie sau o clătită .

CURRY DE MAZĂRE BOABE

Ingrediente

- *2 roșii*
- *100 g de mazăre boabe proaspătă*
- *1 cîțel de usturoi*
- *1 cm de ghimber*
- *1 linguriță de garam masala*
- *1/2 linguriță de pudră de coriandru*
- *1 vârf de cuțit de praf de ardei iute*
- *1 pic de curcuma*
- *Câteva frunze de coriandru proaspăt*
- *2 linguri de ulei*
- *1 ceapă*
- *1 pahar de apă*
- *Sare*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Curățați ceapa, usturoiul și ghimberul.
2) Tăiați roșiile în bucăți mici.
3) Tocați fin coriandrul .
4) Într-un wok, încălziți uleiul , rumeniți ceapa câteva secunde .
5) Adăugați usturoiul, ghimberul, amestecați apoi încorporați roșia, mirodeniile și mazărea boabe.
6) Adăugați 1 pahar de apă și continuați fierberea 15 la 20 de min. până ce a fiert mazărea.
7) Sărați și presărați mâncarea cu coriandru tocat , în momentul servirii .

ALOO GOBI

Ingrediente

- *3 cartofi*
- *10 buchețele de conopidă*
- *1 cutie de mazăre boabe*
- *1 linguriță de pastă de ghimber*
- *1 linguriță de pudră de coriandru*
- *1/2 linguriță de garam masala*
- *1 vârf de cuțit de curcuma*
- *1 linguriță de semințe de chimen*
- *1 vârf de cuțit de praf de ardei iute*
- *1 lingură de ulei*
- *Câteva frunze de coriandru proaspete*
- *Sare*

Preparare

1) Fierbeți separat, cartofii și conopida .
2) Într-o cratiță , încălziți uleiul , adăugați semințele de chimen , pe foc mic.
3) După câteva secunde, adăugați conopida, cartofii fierți, curățați și tăiați în mici bucăți și mazărea boabe.
4) Încorporați pasta de ghimber , ardeiul iute , praful de coriandru , curcuma și sare.
5) Amestecați 1 la 2 min și adăugați garam masala.
6) Amestecați câteva minute și serviți totul cu coriandru proaspăt.

CARNE DE VITĂ CONDIMENTATĂ , CU CARTOFI

Ingrediente

- *3 vârfuri de cuțit de praf de ardei iute*
- *2 felii de file fals de vită*
- *1 /2 linguriță de cimbru praf*
- *2 cartofi mari*
- *1 ceapă*
- *1/2 cm de ghimber*
- *2 căței de usturoi*
- *3 ramuri de coriandru*
- *1 ramură de mentă*
- *1 roșie*
- *sare*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Tăiați carnea în bucăți mici .
2) Curățați și tăiați cartofii în bucăți mici .
3) Zdrobiți usturoiul , ghimberul , tăiați ceapa și roșia .
4) Mărunțiți coriandrul și menta.
5) Într-o cratiță , puneți carnea , adăugați cartofii , roșia, coriandrul , menta , usturoiul și ghimberul.
6) Adăugați 2 linguri de ulei și sărați.
7) Adăugați mirodeniile .
8) Vărsați 1/4 l de apă .
9) Amestecați totul și gătiți amestecul pe foc mic timp de 30 de min.
10) Continuați gătirea într-o tigaie timp de 1 la 15 min. până ce sucul de gătire se evaporă.
11) Serviți cald cu o mâncare de orez.

CURRY DE CARTOFI ȘI MAZĂRE

Ingrediente

- *5 linguri de ghee sau ulei*
- *1 ceapă*
- *2 căței de usturoi*
- *2 frunze de dafin*
- *1 bastonaș de scorțișoară*
- *1 linguriță de Garam Masala*
- *1/2 linguriță de curcuma*
- *1/2 linguriță de coriandru*
- *4 roșii*
- *Sare*
- *6 cartofi medii, tăiați în bucăți*
- *1 pahar de mazăre boabe*

Preparare

1) Mărunțiți ceapa.
2) Într-o tigaie , căliți ceapa , usturoiul cu ghee sau cu ulei.
3) Adăugați frunzele de dafin și scorțișoara.
4) Adăugați mirodeniile, cartofii și mazărea boabe.
5) Acoperiți cu apă și aduceți la fierbere.
6) Continuați fierberea pe foc mic timp de 15 min.
7) Serviți acest fel de mâncare cald.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

PUI CU PAPRIKA

Ingrediente

- *4 pulpe de pui*
- *1 ceapă mărunțită*
- *2 căței de usturoi zdrobiți*
- *1 ardei gras roșu, tăiat lamele*
- *200 ml de vin alb*
- *200 ml de supă concentrată de pasăre*
- *2 linguri de paprika*
- *4 linguri de roșii, piure*
- *Ardei iute de cayenne*
- *Sare*
- *Piper negru*
- *Ulei*
- *Câteva frunze de coriandru proaspăt*
- *4 linguri de smântână*

Preparare

1) Pregătiți puiul, ungeți pulpele cu ulei, sărați și piperați .
2) Într-un vas adânc cu fundul gros (eu prefer fonta) încălziți ulei și sotați pulpele de pui câteva minute pe fiecare față.
3) Scoateți și puneți puiul deoparte.
4) Adăugați și căliți 4 min. ceapa mărunțită în același vas , alături de usturoi .
5) Adăugați ardeiul și puneți din nou pulpele de pui.
6) Amestecați totul.
7) Adăugați vinul alb, supa de pui și lăsați să se reducă sucul la jumătate .
8) Adăugați piureul de roșii, ardeiul iute , ardeiul gras, boiaua de ardei și amestecați .
9) Puneți totul în cuptorul preîncălzit (termostatul 6) , pentru circa 40 de min.
10) Scoateți vasul din cuptor și continuați 2 min. gătirea adăugând smântâna.
11) Presărați cu coriandru și serviți.

OREZ CU LĂMÂIE

Ingrediente

- *200 g de orez basmati*
- *Apă*
- *Sucul de la o jumătate de lămâie*
- *1/2 linguriță de curcuma*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar negru*
- *Ulei*
- *Sare*

Preparare

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

1) Fierbeți orezul cu o cantitate de apă: o dată și jumătate volumul de orez .
2) Adăugați sucul de lămâie, curcuma, sare și amestecați totul pe foc.
3) Într-o tigaie încălziți o linguriță de ulei , sotați semințele de muștar și le adăugați la orezul prăjit.
4) Serviți cald ca și garnitură la diferite sosuri.

OREZ CU VINETE

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *1 vânătă*
- *1 ceapă*
- *1 cățel de usturoi*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *1/4 linguriță de pudră de coriandru*
- *1/4 linguriță de pudră de chimen*
- *Suc de tamarin filtrat sau un sfert de lingură de suc de lămâie*
- *1 vârf de cuțit de praf de ardei iute*
- *1 vârf de cuțit de șofran*
- *Sare*
- *Apă*
- *1 lingură de ulei*
- *300 g orez basmati*

Preparare

1) Tăiați vânăta, ceapa și usturoiul în bucăți mici.
2) Încălziți 1 lingură de ulei într-o cratiță , sotați semințele de muștar , adăugați ceapa, vînăta și usturoiul și parful de ardei iute.
3) Adăugați coriandrul, chimenul, șofranul, sare și puțină apă.
4) Fierbeți 15 min. pe foc mic.
5) Cu 2 min înainte de a termina gătitul , adăugați sucul de tamarin (sucul de lămâie).
6) Fierbeți orezul separat timp de 15 min.
7) Se servește alături de orez și cartofi condimentați.

BYRIANI

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *300 g orez basmati*
- *1 morcov*
- *10 păstăi de fasole verde*
- *1 cartof*
- *2 cepe*
- *2 roșii*
- *2 cm ghimber*
- *4 căței de usturoi*
- *2 bucăți de scorțișoară*
- *3 gousses de cardamome*
- *50 g unt*
- *2 linguriță de ulei*
- *1/4 linguriță de praf de ardei iute*
- *1 linguriță de oțet din vin alb*
- *1 borcan de iaurt*
- *5 ramuri de mentă*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

- *10 crenguțe de coriandru*

Preparare

1) Tăiați legumele în bucăți.
2) Puneți într-o cratiță untul , adăugați când este topit, ceapa mărunțită, menta și coriandrul tocat , legumele și apoi mirodeniile.
3) Mixați usturoiul și ghimberul cu puțină apă.
4) Vărsați amestecul mixat într-o cratiță, adăugați 2 pahare de apă apoi iaurtul.
5) Fierbeți totul timp de 15 min.
6) Fierbeți separat orezul timp de 15 min.
7) Amestecați sosul de legume cu orezul fiert și serviți imediat.

PUI TANDOORI

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *4 pulpe de pui*
- *1 iaurt natur*
- *2 linguri de condimente sau de pastă tandoori*
- *2 căței de usturoi*
- *6 linguri de suc de lămâie*
- *2 linguri de ulei*
- *Sare*

Preparare

1) Mixați mirodeniile tandoori (pag.36) , iaurtul, usturoiul, sucul de lămâie și sare.
2) Înveliți pulpele de pui în acesastă marinată.
3) Acoperiți și lăsați să se odihnească la rece timp de 3 ore.
4) Preîncălziți cuptorul la 210° C (termostatul 7).
5) Așezați puiul pe grill și-l prăjiți timp de 30 de minute, întorcîndu-l și stropindu-l cu sucul de marinare, din timp în timp .
6) Se servește fierbinte alături de orez sau legume.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

KEBAB DE FRIGĂRUI DE MIEL

Ingrediente

- *400 g de carne tocată de miel*
- *4 căței de usturoi*
- *2 cm de ghimber*
- *Sucul de la o jumătate de lămâie*
- *Câteva frunze de coriandru proaspăt*
- *1 lingură de ulei*
- *1/2 linguriță de curcuma*
- *1/2 linguriță de garam masala*
- *1 linguriță de chimen*
- *1/2 linguriță de coriandru*
- *Câteva boabe de piper*
- *Sare*

Preparare

1) Într-o salatieră , stropiți carnea cu 1 lingură de suc de lămâie .
2) Zdrobiți usturoiul și radeți ghimberul.
3) Într-un bol, amestecați uleiul , usturoiul, restul de suc de lămâie, ghimberul, coriandrul tocat și mirodeniile.
4) Zdrobiți boabele de piepr în mojar și le adăugați la amestecul precedent .
5) Adăugați carnea în amestecul de mai sus .
6) Faceți mici chiftele și le înfigeți în frigărui.
7) Le prăjiți pe grill , câte 8 min. pe fiecare parte, stropite cu ulei.
8) Se servesc calde.

PAKORA CU CREVEȚI

Ingrediente

- *1 kg de creveți decorticați*
- *1 ceapă mărunțită*
- *1 cățel de usturoi zdrobit*
- *Coriandru proaspăt, tocat*
- *1/4 linguriță de praf de ardei iute*
- *1/2 linguriță de ghimber ras*
- *75 g de făină de năut*
- *500 ml de ulei pentru prăjit*

Preparare

1) Puneți crevețiii într-o strachină mai largă și adăugați ceapa, usturoiul, coriandrul , ardeiul iute și ghimberul ras.
2) Amestecați bine totul cu o lingură de lemn.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

3) Încorporați puțin cîte puțin făina de năut .
4) Formați chiftele rotunde din aluat.
5) Într-un wok , încălziți uleiul apoi adăugați chiftelele.
6) Le prăjiți circa 5 min. până ce sunt bine rumenite .
7) Serviți Pakora de creveți cu chutney.

PUI CU 100 DE MIRODENII

Ingrediente

- *6 pulpe de pui*
- *2 căței de usturoi zdrobiți*
- *1 linguriță de ghimber ras*
- *2 borcane de iaurt natur*
- *2 linguriță de coriandru boabe , măcinat*
- *1 linguriță de pudră de chimen*
- *1/2 linguriță de garam masala*
- *1 lingură de curry*
- *1 ardei iute de Cayenne*
- *1 linguriță de curcuma*
- *Sucul de la o jumătate de lămâie*
- *Sare*

Preparare

1) Într-uun castron, amestecați usturoiul, ghimberul, iaurtul și mirodeniile.
2) Amestecați totul.
3) Sărați .
4) Adăugați pulpele de pui și lăsați să se marineze o oră .
5) Prăjiți pe grill pulpele, întorcând carnea la fiecare 2 minute.
6) Serviți pulpele de pui cu 100 de mirodenii cu o tocană de legume .

MÂNCARE DE CARNE TOCATĂ

Ingrediente

- *3 linguri de ulei*
- *1 frunză de dafin*
- *4 cuișoare*
- *2 bucăți de scorțișoară*
- *2 cepe*
- *1 ardei iute verde*
- *pastă de ghimber - usturoi*
- *500 gr de carne tocată de pui*
- *4 frunze de kari*
- *3 cartofi*
- *2 morcovi*
- *1 cană de mazăre boabe (250 ml)*
- *2 roșii*
- *Coriandru pudră*
- *Chimen pudră*
- *Ardei iute roșu,pudră*
- *Cimbru , praf*
- *Sare*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Puneți ulei într-un ceaun.
2) Adăugați 2 bastonașe de scorțișoară , 1 frunză de dafin , 4 cuișoare și prăjiți 30 de sec.
3) Adăugați cepele mărunțite și le căliți 5 la 6 min.
4) Adăugați ardei iute verde, tăiat pe lungime.
5) Adăugați 4 frunze de kari .
6) Adăugați 1 linguriță bombată de pastă de ghimber-usturoi.
7) Adăugați 500 gr de carne tocată malaxată în puțină apă.
8) Amestecați bine pentru ca să nu se lipească carnea.
9) Acoperiți și prăjiți 5 minute.
10) Adăugați morcovii în rondele, cartofii în sferturi.

11) Acoperiți și continuați gătitul pe foc mic , 10 minute.
12) Adăugați o roșie și jumătate în sferturi , mai lăsați pe foc încă 3 minute.
13) Adăugați 2 linguri de coriandru , 1/2 linguriță de ardei iute roșu, 1/2 linguriță de chimen , 1/2 linguriță de mărar și 2 linguriițe de sare.
14) Acoperiți și gătiți pe foc mic amestecând la fiecare 5 minute .
15) După 10 minute adăugați 2 căni (500 ml) de apă .
16) Cu 5 minute înainte de sfârșitul gătirii , adăugați mazărea boabe din cutie .
17) Serviți imediat.

BADAM DOOH

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *100 g migdale*
- *960 ml de lapte*
- *1 vârf de cuțit de pudră de cardamom*
- *1 vârf de cuțit de nucșoară*
- *4 linguri de miere*

Preparare

1) Într-o cratiță , încălziți laptele până la fierbere .
2) Reduceți focul apoi adăugați migdalele tocate fin și amestecați pe foc mic, timp de 15 la 20 de min.
3) Adăugați cardamomul, nucșoara, și amestecați încă 2 min.
4) Stingeți focul , adăugați mierea și amestecați.
5) Repartizați Badam Dooh în patru cupe și serviți totul cald.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

BURFI CU FISTIC

Ingrediente

- *1 cană (250 ml) de lapte praf*
- *1 cană de fistic*
- *4 linguri de lapte*
- *2 linguri de ghee*
- *1 ceașcă de zahăr pudră*

Preparare

1) Înmuiați fisticul în apă fierbinte timp de 30 de min. și îndepărtați pielița .
2) Mixați fisticul cu lapte pentru a obține o pastă groasă.
3) Într-o cratiță vărsați acest amestec și adăugați restul de ingrediente și amestecați fără oprire timp de 25 la 30 de min. până ce pasta se detașează de pereții vasului .
4) Puneți amestecul într-o formă și lăsați să se răcească .
5) Tăiați-o în pătrate mici și o serviți .

RAVA LADDHU

Ingrediente

- *1 pahar de griș fin (Rava)*
- *1 pahar de zahăr*
- *4 păstăi de cardamom*
- *12 stafide*
- *12 migdale*
- *4 linguri de ghee*
- *1/2 pahar de lapte*

Preparare

1) Prăjiți grișul în ghee fierbinte, până ce se colorează .
2) Luați vasul de pe foc și lăsați să se răcească 10 la 15 min.
3) În continuare, amestecați zahărul cu grișul și adăugați cardamomul și migdalele.
4) Întindeți pasta pe un platou .
5) Prăjiți stafidele în puțin ghee fierbinte , într-o tigaie și amestecați-le cu pasta de mai sus.
6) Fierbeți laptele câteva minute cu pasta , amestecând în continuu.
7) Faceți câteva bile de 4 cm diametru (laddhu) și le serviți reci sau calde.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

PEPENE CU NUCĂ DE COCOS

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *1 pepene galben*
- *12 frunze de mentă proaspete*
- *1 linguriță de nucă de cocos rasă*

Preparare

1) Tăiați pepenele în cuburi mici .
2) Repartizați cuburile de pepene în pahare .
3) Presărați fiecare pahar cu nucă de cocos .
4) Decorați cu cîte 3 frunze de mentă, fiecare pahar.

HALVA MANGO

Ingrediente

- *3 mango*
- *1/2 pahar de griș fin*
- *100 g de zahăr pudră*
- *1 lingură de ghee*
- *Boabele de la 3 păstăi de cardamom*
- *1 pahar de apă*

Preparare

1) Curățați mango și le tăiați în cuburi mici .
2) Puneți de o parte un sfert din cuburi de mango și mixați restul de cuburi de mango fără să adăugați apă.
3) Într-o cratiță , amestecați apă și zahăr , încălziți pe foc mic câteva minute apoi pe foc viu până ce începe să fiarbă .
4) În continuare , amestecați acest sirop cu piure de mango și griș , fierbeți pe foc mediu 15 la 20 de min. amestecând totul .
5) Apoi adăugați boabele de cardamom , și cuburile de mango restante , fierbeți 2 la 3 minute apoi stingeți focul.
6) Ungeți cu ghee o formă apoi întindeți Halvaua gătită și lăsați să se răcească.
7) Scoateți din formă și serviți călduț sau rece.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

HALVA

Ingrediente

- *100 g de griș*
- *400 ml de lapte*
- *Câteva migdale sfărâmate*
- *60 g de zahăr*
- *10 stafide*
- *3 linguri de ghee (unt limpede)*
- *6 păstăi de cardamom*
- *3 buc.fistic*

Preparare

1) Într-o cratiță , amestecați grișul , zahărul și laptele fără să încetați să amestecați.
2) Adăugați ghee, cardamomul și stafidele.
3) Amestecați totul până la îngroșarea pastei.
4) Serviți halvaua într-un platou presărat cu câteva migdale sfărâmate și fistic.

ÎNGHEȚATĂ CU MANGO

Ingrediente

- *2 mango mari, coapte*
- *40 g de zahăr glasat*
- *Sucul de la o lămâie*
- *200 ml de smântână lichidă*

Preparare

1) Curățați mango și o tăiați în bucăți .
2) Mixați mango cu sucul de lămâie și zahărul .
3) Bateți smântîna cremă și amestecați mixajul cu mango.
4) Lăsați să înghețe într-un vas de sticlă .

SHRICKHAND

Ingrediente

- *400 g de iaurt grecesc*
- *4 linguri de zahăr*
- *1/2 linguriță de cardamom pudră*
- *1 vârf de cuțit de șofran*
- *6 buc.fistic*
- *10 migdale sfărâmate*
- *Pulpă de mango*

Preparare

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

1) Într-o salatieră , amestecați iaurtul și zahărul , lăsați să se odihnească 20 min.
2) Adăugați cardamom, șofran, fisticul tocat și pulpa de mango.
3) Amestecați totul.
4) Lăsați să se odihnească la rece două ore.
5) Serviți Shrikhand în cupe decorate cu fistic și migdale.

MERE CARAMELIZATE

Ingrediente

- *4 mere*
- *110 g de făină*
- *100 ml de apă*
- *1 ou bătut*
- *110 g de zahăr*
- *ulei*

Preparare

1) Tăiați merele în sferturi .
2) Într-un castron , adăugați făina și încorporați apa , puțin câte puțin, amestecând.
3) Adăugați oul bătut și amestecați totul.
4) Încălziți ulei într-un wok .
5) Adăugați bucățile de mere în aluat.
6) Frigeți aceste bucăți de mere în uleiul încins circa 3 min. până ce sunt rumenite .
7) Scoateți bucățile de mere din ulei și le lăsați să se scurgă.
8) Adăugați în wok, 2 linguri de zahăr apoi bucățile de măr și le lăsați să se caramelizeze.
9) Serviți merele caramelizate reci.

LADDU

Ingrediente

- *150 g de făină de năut*
- *1 linguriță de făină de orez*
- *1 vârf de cuțit de colorant kessari (se vând în magazinele indiene sau naturiste)*
- *100 g de zahăr*
- *50 ml de apă*
- *10 nuci de cajou (sau arahide)*
- *1 lingură de stafide*
- *1 păstaie de cardamom*
- *Sare*
- *Ulei*
- *Drojdie*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Într-un castron , amestecați făina de năut , făina de orez, drojdia ,kessari și încorporați apa puțin cîte puțin.
2) Într-o tigaie , încălziți ulei , și adăugați aluatul după ce l-ați trecut prin găurile unei linguri de spumat.
3) Într-o cratiță , adăugați zahărul cu puțină apă și amestecați.
4) Scoateți zahărul înainte de a se carameliza și-l adăugați la amestecul precedent , cardamomul zdrobit , nucile de cajou , stafidele , amestecând totul pe foc mic, timp de 2 la 5 min.
5) Formați cu aluatul mingi de 4 cm diametru , când încă aluatul este cald, și le puneți deoparte.
6) Se servesc reci.

CHEC INDIAN (SUKHADI)

Ingrediente

- *50 g de stafide*
- *½ bol de ceai cald*
- *125 g de unt*
- *125 g de zahăr*
- *2 ouă*
- *3 linguri de caramel*
- *11 g de drojdie chimică*
- *200 g de făină*
- *1 vârf de cuțit de praf de scorțișoară*
- *1 lingură de coajă de portocale*
- *10 migdale tăiate în bucăți mici*
- *Sare*
- *1 iaurt natur*

Preparare

1) Macerați stafidele în ceaiul cald timp de 15 minute.
2) Le scurgeți într-o strecurătoare .
3) Preîncălziți cuptorul la 200 °C (termostat 6-7).
4) Într-o salatieră , amestecați untul și zahărul.
5) Adăugați ouăle și le bateți până se albește amestecul.
6) Adăugați iaurtul, caramelul, făina, drojdia și sare.
7) Amestecați cu telul până ce pasta este legată.
8) Puneți scorțișoara , coaja de portocale și amestecați din nou.
9) Încorporați stafidele și migdalele , amestecând.
10) Turnați preparatul în forme mici , unse cu unt.
11) Băgați la cuptor pentru 40 de min.
12) Serviți checul rece.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

JALEBI

Ingrediente

- *1 iaurt*
- *1/4 l de apă*
- *25 g de făină de orez*
- *150 g de făină de grâu*
- *Zahăr pudră*
- *Șofran (sau colorant)*
- *1 lingură de apă de trandafiri*
- *ulei pentru prăjit*

Preparare

1) Într-un bol, amestecați cele două tipuri de făină, adăugați iaurtul , jumătate din șofran și apa pentru a face un aluat destul de gros.
2) Lăsați să se odihnească 24 de ore.
3) Într-o tigaie , încălziți ulei , prăjiți Jalebi 1 la 2 min. în formă de spirală (făcute cu o pungă de ornare torturi.
4) În continuare, faceți un sirop mai mult sau mai puțin gros cu zahăr și apă , în care adăugați restul de șofran și apa de trandafiri.
5) Treceți jalebi prin acest sirop apoi le serviți.

MANGO DELICIOS

Ingrediente

- *Un mango copt, tăiat cubulețe*
- *200 ml de smântână lichidă înghețată*
- *50 g de zahăr pudră*
- *Migdale desfăcute*
- *100 ml de lapte*

Preparare

1) Mixați mango și zahărul .
2) Adăugați laptele și mixați.
3) Puneți smântâna într-o salatieră apoi o bateți .
4) Adăugați amestecul mixat peste smântână și apoi amestecați din nou.
5) Serviți acest deliciu în cupe , presărat cu migdale .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

OREZ KHEER

Kheer este un desert de orez cu lapte, originar din India de Nord.

Ingrediente

- *100 g de orez basmati*
- *600 ml de lapte*
- *50 g de zahăr*
- *10 migdale desfăcute*
- *10 buc. fistic nesărate*
- *3 păstăi de cardamom verde*

Preparare

1) Într-o cratiță, amestecați orezul cu laptele .
2) Adăugați păstăile de cardamom zdrobite și aduceți la fierbere apoi scădeți focul la flacără mică și fierbeți orezul cu lapte.
3) Puneți fisticul și migdalele pentru cîteva minute pe foc , peste amestecul de mai sus.
4) Adăugați zahărul și amestecați foarte bine, tot timpul.
5) Serviți orezul Kheer călduț sau rece în castronașe sau cupe.

CREMĂ DE CIOCOLATĂ

Ingrediente (pentru 6 persoane)

- *200 g de ciocolată neagră*
- *3 gălbenușuri*
- *6 albușuri*
- *100 ml de smântână lichidă*
- *40 g de zahăr pudră*

Preparare

1) Topiți ciocolata ruptă bucăți în smîntînă în bain-marie .
2) Lăsați să se răcească.
3) Adăugați gălbenușurile.
4) Bateți albușurile cu un vârf de cuțit de sare cu ajutorul unui mixer.
5) Adăugați zahărul în spuma de albușuri.
6) Încorporați amestecul de albușuri la amestecul de ciocolată , continuând amestecarea.
7) Crema trebuie să fie lisă și lejeră.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

8) Împărțiți crema în cupe și le lăsați în frigider timp de 4 ore.
9) Pentru a termina , împărțiți bucăți de ciocolată pe deasupra cremei.
10) Degustarea se face foarte rece.

HALVA DIN MORCOVI

Ingrediente

- *400 g de morcovi*
- *50 g de stafide*
- *4 păstăi de cardamom verde*
- *200 g de zahăr*
- *70 ml de lapte*
- *50 g unt*
- *Migdale desfăcute*

Preparare

1) Curățați și radeți morcovii , apoi îi tăiați în bucăți.
2) Zdrobiți cardamomul.
3) Căliți morcovii și apoi adăugați semințele de cardamom , zahărul și laptele timp de o oră ,pe foc mic.
4) Topiți într-o tigaie untul și puneți stafidele.
5) Adăugați amestecul precedent la morcovii la sfârșitul gătirii .
6) Amestecați fără oprire ca să nu se lipească.
7) Morcovii sunt gătiți când nu mai este lichid în vas.
8) Vărsați totul pe un platou pătrat și presărați migdalele.
9) Decupați în mici pătrate de 4 cm și serviți rece.

PRĂJITURĂ FONDANTĂ CU ZMEURĂ

Ingrediente

- *70 g de făină*
- *1 linguriță de drojdie*
- *100 g de zahăr pudră*
- *100 g de zahăr glasat*
- *100 g de pudră de migdale*
- *160 g de unt*
- *4 albușuri*
- *1 caserolă de căpșuni*

Preparare

1) Preîncălziți cuptorul la 180°C
2) Într-o salatieră , puneți făina , drojdia, zahărul și pudra de migdale.
3) Încorporați untul topit.
4) Bateți albușurile spumă , încorporându-le apoi, cu delicatețe , la amestecul de mai sus.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

5) Turnați jumătate din aluatul creat într-o formă unsă cu unt , aranjați căpșunile, apoi adăugați restul de cocă.
6) Coaceți prăjitura timp 30 la 35 min.
7) Serviți rece sau călduț.

GULAB JAMUN

Ingrediente

- *125 g de lapte praf*
- *60 g de făină*
- *100 ml de lapte integral*
- *250 g de zahăr brun , vanilat*
- *1 linguriță mică de drojdie*
- *1 lingură de cardamom pudră*
- *1 lingură de apă de trandafiri*
- *ulei*

Preparare

1) Topiți zahărul în 500 ml de apă până începe să fiarbă.
2) Lăsați să fiarbă 5 min.pe foc mic.
3) Adăugați apa de trandafiri , și amestecați.
4) Într-o cratiță , încălziți laptele .
5) Amestecați într-un recipient laptele praf, făina, drojdia și cardamomul cu ulei.
6) Frământați aluatul și înmuiați puțin cu lapte călduț.
7) Repartizați aluatul în mici bile .
8) Într-o tigaie , încălziți uleiul de prăjit pe foc mic și prăjiți bilele.
9) Lăsați să se rumenească bilele timp de 5 la 10 de min.
10) Le scoateți cu ajutorul unei spumiere și le puneți la scurs pe hârtie absorbantă.
11) Treceți bilele prin siropul cu apă de trandafiri timp de 10 la 15 min.
12) Gulab jamun se servește călduț .

KULFI

Ingrediente

- *1 l de lapte*
- *1 lingură pudră de migdale*
- *75 g de zahăr*
- *5 păstăi de cardamom*
- *1 vârf de cuțit de șofran*
- *5 picături de esență de migdale*
- *30 g de fistic sfărâmat.*

Preparare

1) Încălziți laptele într-o cratiță și-l fierbeți până scade la jumătate.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

2) Adăugați cardamomul zdrobit , șofranul, esența de migdale , zahărul și pudra de migdale.
3) Lăsați să clocotească până se îngroașă ca smântâna.
4) Adăugați fisticul.
5) Lăsați să se răcească și vărsați pasta în forme de înghețată.
6) Puneți Kulfi 5 - 6 ore la congelator , înainte de a le degusta.

LASSI

Ingrediente

- *1/2 l de iaurt lichid*
- *1/2 l de apă*
- *30 g de zahăr*
- *1 linguriță de apă de trandafiri*

Preparare

1) Amestecați iaurtul, apa , zahărul și apa de trandafiri.
2) Vărsați Lassi în pahare și serviți rece.

LASSI CU MANGO

Ingrediente

- *1 lingură de smântână lichidă*
- *1 lingură de zahăr brun*
- *4 iaurturi amestecate*
- *3 mango*
- *100 ml de lapte (Facultativ)*

Preparare

1) Curățați mango și le tăiați în bucăți mici.
2) Într-un mixer , puneți iaurtul , zahărul , smântâna.
3) Adăugați mango.
4) Se poate adăuga și laptele la acest amestec.
5) Mixați bine totul.
6) Serviți Lassi foarte rece și decorați cu 2 frunze de mentă.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

TIRAMISU CU MANGO

Ingrediente (pentru 4 persoane)

- *250 g de mascarpone*
- *2 ouă*
- *50 g de zahăr de trestie*
- *1 vârf de cuțit de pudră de vanilie*
- *1 mango bine copt*
- *Câteva pișcoturi*

Preparare

1) Amestecați mascarpone cu o furculiță pentru a o desface.
2) Separați gălbenușurile de albușuri , în boluri separate.
3) Adăugați la gălbenușuri zahărul și vanilia.
4) Amestecați cu telul pentru a obține o consistență omogenă.
5) Bateți albușul spumă , cu un vârf de cuțit de sare.
6) Încorporați foarte delicat spuma, la amestecul de mai sus , folosind o spatulă.
7) Curățați și feliați mango.
8) Îmbibați pișcoturile în sucul de mango .
9) În pahare mici, alternați straturi de mango, cremă și pișcoturi.
10) Terminați cu bucăți de mango.
11) Puneți la rece timp de cel puțin 6 ore , înainte de servire.

PRĂJITURĂ CU MERE

Ingrediente

- *1 măr golden*
- *120 g de unt topit*
- *3 ouă*
- *200 g de zahăr*
- *100 g de făină*
- *5 g de drojdie*

Preparare

1) Curățați mărul și-l tăiați în felii fine (lamele) .
2) Încălziți 20 g de unt într-o tigaie împreună cu feliile de măr, 2 la 3 min.
3) Separat topiți 85 g de unt și-l lăsați să se răcească.
4) Amestecați ouăle cu zahărul.
5) Adăugați făina , drojdia și untul răcit .
6) Lăsați să se odihnească coca formată timp de 15 min.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

7) Preîncălziți cuptorul la 180 °C .
8) Puneți aluatul într-o formă unsă cu unt.
9) Aranjați feliile de măr deasupra.
10) Băgați-l la cuptor pentru 20 la 25 de min.
11) Se servește cald.

PAYASAM

Ingrediente

- *100 g de tapioca*
- *1 lingură de zahăr*
- *1/4 l de lapte*
- *10 nuci de cajou (sau arahide)*
- *1 lingură de stafide*
- *1 păstaie de cardamom zdrobită.*

Preparare

1) Într-o cratiță , puneți un sfert de litru de apă , adăugați tapioca și amestecați fără să vă opriți timp de 10 min.
2) Adăugați zahărul , nucile de cajou , stafidele , cardamomul și amestecați pe foc mic 15 min. și încorporați puțin câte puțin laptele , amestecând.
3) Serviți Payasamul cald , în cupe mici.

PRĂJITURĂ CU CIOCOLATĂ

Ingrediente(pentru 6 persoane)

- *200 g de ciocolată*
- *125 g de unt*
- *125 g de zahăr*
- *4 ouă*
- *125 g de făină*
- *1 pachețel de drojdie*

Preparare

1) Topiți ciocolata cu untul,tăiat în mici bucăți .
2) Separați albușurile de gălbenușuri în 2 salatiere.
3) Amestecați gălbenușurile cu zahăr.
4) Adăugați ciocolata topită, făina și drojdia.
5) Bateți spumă albușurile , și le încorporați cu grijă la amestecul de mai sus.
6) Turnați totul într-o formă unsă cu unt și băgați forma în cuptorul preăncălzit la 180°C timp de 30 la 35 min.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

7) Verificați gradul de coacere cu un cuțit ;lama trebuie să fie curată când o scoateți din prăjitură.
8) Lăsați să se răcească și serviți alături de o cupă de înghețată cu vanilie.

CLĂTITE CU NUCĂ DE COCOS

Ingrediente

- *250 ml de lapte*
- *250 g de făină*
- *1 ou*
- *3 linguriță de zahăr*
- *300 g de nucă de cocos*
- *2 păstăi de cardamom*

Preparare

1) Într-o salatieră, amestecați zahărul, nuca de cocos și cardamomul zdrobit.
2) Adăugați făină , sare, oul și jumătate din lapte și amestecați cu telul.
3) Lăsați să se odihnească 30 de min. și adăugați restul de lapte.
4) Bateți din nou totul.
5) Într-o tigaie pentru clătite , adăugați ușor ulei , și puneți aluatul de clătite.
6) Rumeniți clătitele pe fiecare parte , și le serviți calde.

MUHALLEBI

Ingrediente

- *5 linguri de mălai*
- *4 linguri de zahăr*
- *4 pahare de lapte*
- *1 lingură de apă de trandafiri*
- *1 linguriță de pudră de cardamom*
- *1 lingură de fistic, tăiat bucăți mici*

Preparare

1) Dizolvați făina în lapte.
2) Adăugați cardamomul, zahărul, apa de trandafiri și amestecați.
3) Puneți cratița pe foc mic și amestecați 7 la 8 min.
4) Apoi repartizați amestecul în cupe și presărați deasupra fisticul.
5) Lăsați să se răcească înainte de servire.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CHEC INDIAN

Ingrediente

- *50 g de stafide*
- *½ bol de ceai cald*
- *125 g de unt*
- *125 g de zahăr*
- *2 ouă*
- *3 linguri de caramel*
- *11 g de drojdie uscată*
- *200 g de făină*
- *1 vârf de cuțit de praf de scorțișoară*
- *1 lingură de coajă de portocale*
- *10 migdale tăiate în bucăți mici*
- *sare*
- *1 iaurt natur*

Preparare

1) Macerați stafidele în ceai cald , timp de 15 min.
2) Le lăsați să se scurgă într-o strecurătoare.
3) Preîncălziți cuptorul la 200 °C (termostat 6 - 7).
4) Într-un castron, amestecați untul și zahărul.
5) Adăugați ouăle și bateți foarte bine.
6) Adăugați iaurtul, caramelul, făina, drojdia și sare .
7) Amestecați cu telul până ce este legat aluatul.
8) Puneți scorțișoara , coaja de portocale și amestecați din nou.
9) Încorporați stafidele și migdalele în aluat, amestecând.
10) Turnați preparatul într-o mică formă de chifle ,unsă cu unt.
11) Băgați forma în cuptorul preîncălzit și o lăsați să se coacă timp de 40 de min.
12) Serviți checul rece.

PRĂJITURĂ CU PERE ȘI CIOCOLATĂ

Ingrediente(pentru 8 persoane)

- *2 pătrățele de ciocolată*
- *150 g de unt*
- *120 g de zahăr*
- *3 ouă*
- *130 g de făină*
- *1 pachet de drojdie*
- *4 pere frumoase, coapte*

Preparare

1) Preîncălziți cuptorul la 180°C.
2) Separați gălbenușurile de albușuri.
3) Amestecați gălbenușurile și zahărul.
4) Adăugați făina și drojdia.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

5) Bateți albușurile spumă și le încorporați cu delicatețe în amestecul de mai sus.
6) Adăugați perele , tăiate în bucăți mici în amestec.
7) Turnați totul într-o formă unsă cu unt și băgați-o în cuptor timp de 35 de min.
8) Topiți ciocolata și o întindeți cu o spatulă pe prăjitura coaptă.
9) Lăsați să se răcească și serviți .

CHUTNEY DE MANGO

Ingrediente

- *1 mango copt*
- *12 migdale desfăcute*
- *1/4 linguriță de nucă de cocos rasă*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *1/4 linguriță urad dal (năut alb)*
- *1/8 linguriță linte neagră*
- *1 linguriță de ulei*
- *2 frunze de mentă*

Preparare

1) Curățați mango și o radeți grosier într-o salatieră .
2) Adăugați nuca de cocos și migdalele .
3) Într-o caserolă , încălziți uleiul și lăsați să explodeze semințele de muștar și lintea neagră.
4) Încorporați amestecul de mango , amestecați și gătiți 2 la 3 min. pe foc normal .
5) Serviți chutney de mango , decorat cu câteva frunze de mentă alături de o mîncare de orez.

RAITA CU CEAPĂ ROȘIE

Ingrediente

- *1 ceapă roșie*
- *2 iaurturi natur*
- *Apă*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Într-un bol, bateți iaurtul cu puțină apă.
2) Feliați ceapa și adăugați-o la iaurt , amestecați totul .
3) Încălziți uleiul într-o cratiță mică , spargeți semințele de muștar .
4) Adăugați semințele de muștar la amestecul cu iaurt .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

5) Sărați și puneți sosul Raita la rece pentru 30 de min. , înainte de servire.
6) Acest sos Raita acompaniază de minune mâncarea Byriani (vezi pag. 142).

TAHEER

Taheer este un sos pe bază de iaurt.

Ingrediente

- *4 linguri de lapte*
- *1 borcan de iaurt natur*
- *1/4 ardei iute verde*
- *3 frunze de coriandru*
- *2 linguri de pudră de migdale*
- *2 linguri de pudră de nucă de cocos*
- *Sare*

Preparare

1) Tăiați ardeiul iute în bucăți mici.
2) Tocați frunzele de coriandru.
3) Într-un bol, amestecați iaurtul , laptele , nuca de cocos, migdalele .
4) Adăugați coriandrul și ardeiul iute .
5) Sărați .
6) Mixați totul pentru a obține sosul Taheer.
7) Serviți sosul Taheer cu gogoși de linte.

RAITA CU MORCOVI

Ingrediente

- *2 iaurturi*
- *1 vârf de cuțit de curcuma*
- *1 vârf de cuțit de pudră de coriandru*
- *1 vârf de cuțit de ardei iute.*
- *1 vârf de cuțit de curry*
- *1/4 morcov ras*
- *Sare*
- *Piper*

Preparare

1) Bateți iaurtul într-o salatieră.
2) Adăugați mirodeniile.
3) Adăugați morcovul ras și mixați totul.
4) Serviți Raita rece.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

RAITA CU CEAPĂ ȘI MORCOVI

Ingrediente

- *1 iaurt natur*
- *1/4 morcov*
- *50 g de varză albă*
- *1 ceapă roșie*
- *Apă*

Preparare

1) Tăiați varza albă și morcovul în bucăți mici.
2) Feliați ceapa roșie.
3) Fierbeți morcovul și varza .
4) Într-un bol , bateți iaurtul cu puțină apă.
5) Adăugați ceapa , morcovul și varza albă.
6) Sărați și amestecați sosul.
7) Puneți la rece 30 min înainte de a servi Raita.
8) Acest sos acompaniază perfect Chapati (pag.119) sau Byriani (pag.142) .

CHUTNEY DE ROȘII

Ingrediente

- *1 roșie*
- *1 vârf de cuțit de semințe de muștar*
- *3 lingură de iaurt natur*
- *1 ceapă*
- *1 vârf de cuțit de praf de ardei iute roșie*
- *1 ramură de coriandru proaspăt*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Tăiați roșia în bucăți mici .
2) Într-o cratiță , adăugați 1 lingură de ulei și încălziți.
3) Sotați semințele de muștar .
4) Puneți roșia și o zdrobiți în piure , amestecați totul .
5) Adăugați ardeiul iute .
6) Lăsați să se răcească .
7) Feliați ceapa și tocați mărunt coriandrul.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

8) În continuare , adăugați ceapa mărunțită apoi iaurtul.
9) Presărați sosul de coriandru proaspăt și sărați.
10) Amestecați totul.
11) Serviți chutney rece și alături de o mâncare de orez.

SOS TOMAT PICANT

Ingrediente

- *1 roșie mare*
- *1 ardei iute verde*
- *6 ramuri de coriandru proaspăt*
- *5 ramuri de mentă proaspătă*
- *1/2 ceapă mică*
- *1 cățel de usturoi*
- *1 linguriță de sare*

Preparare

1) Mixați roșia, ardeiul iute , coriandrul , menta , ceapa și usturoiul .
2) Sărați.
3) Serviți sosul de roșii cu orez .

SOS TOMAT PANEER

Ingrediente

- *1 cutie de mazăre boabe*
- *1 lingură de nuci de cajou prăjite (sau arahide)*
- *2 cuburi de paneer , brânză indiană (din lapte închegat și un fir de oțet alb)*
- *4 roșii*
- *1 ceapă mărunțită*
- *1 lingură de pastă ghimber -usturoi și coriandru*
- *1 lingură de amestec de cuișoare , scorțișoară , coriandru și pudră de chimen*
- *1/4 linguriță de curcuma*
- *1 pahar de apă*
- *Sare*
- *1/4 linguriță de praf de ardei iute*
- *1 lingură de ulei*

Preparare

1) Mixați nucile de cajou pentru a obține o pudră.
2) Tăiați roșiile în bucăți.
3) Încălziți ulei într-o tigaie și căliți ceapa.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

4) Adăugați pasta de ghimber-usturoi și coriandru , apoi roșii și amestecați până ce obțineți un piure.
5) Încorporați pudră de nucă de cajou , mirodeniile și sare.
6) Adăugați mazărea și cuburile de brânză Paneer.
7) Adăugați un pahar de apă.
8) Amestecați și acoperiți apoi fierbeți mocnit , pe foc mic, timp de 5 la 10 min.
9) Serviți sosul de roșii cu Paneer ,alături de Chapati (pag.119) sau de orez.

RAITA DE CASTRAVETE ȘI MORCOVI

Ingrediente

- *1/2 morcov ras*
- *1/2 castravete*
- *2 iaurturi natur*
- *Câteva frunze de coriandru verde*
- *Sare*
- *1/2 ceapă rouge feliată*

Preparare

1) Într-un bol , amestecați iaurtul, morcovul, ceapa , castravetele tăiat cuburi mici.
2) Încorporați coriandrul tocat.
3) Sărați și amestecați.
4) Puneți la rece o oră, înainte de servire.
5) Serviți Raita cu Byriani (pag.142).

CHUTNEY CU NUCĂ DE COCOS

Ingrediente

- *4 linguri de pudră de nucă de cocos*
- *1 cm de ghimber*
- *1 ardei iute, zdrobit*
- *1/2 linguriță de semințe de muștar*
- *Ulei*
- *Sare*

Preparare

1) Tăiați în bucăți ghimberul, ardeiul iute și le mixați pe toate adăugând nuca de cocos și sarea.
2) Într-o cratiță, încălziți ulei și sotați până plesnesc semințele de muștar , adăugând apoi amestecul mixat și amestecați timp de 2 minute.
3) Serviți sosul chutney cu o mâncare Idli (pag.104).

©Fotografiile și textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CHUTNEY CU MANGO

Ingrediente

- *3 mango verzi*
- *50 g stafide*
- *2 ardei iuți roșii*
- *20 g de ghimber*
- *200 g de zahăr*
- *1/4 pudră de coriandru*
- *1/4 pudră de chimen*
- *150 ml de oțet*
- *Sare*

Preparare

1) Curățați mango și le tăiați în două , îndepărtați sîmburii.
2) Radeți cu o răzătoare pulpa de mango și filtrați sucul cu ajutorul unei site.
3) Adăugați 1 linguriță de sare și lăsați să se odihnească 1/2 oră.
4) Tăiați ardeiul iute în două și îndepărtați semințele și tocați pulpa.
5) Pasați la mixer pulpa adăugând puțin oțet pentru a obține o pastă.
6) Curățați ghimberul și-l tăiați în bucăți mici .
7) Puneți deoparte.
8) Într-o cratiță, vărsați restul de oțet și de zahăr și le fierbeți pe foc mic , amestecând.
9) Adăugați mango și continuați gătitul timp de 5 min.
10) Adăugați pasta de ghimber , coriandrul și chimenul și mai continuați gătitul timp de 10 min.
11) În continuare, adăugați stafidele și amestecați și mai fierbeți 5 min.
12) Lăsați să se răcească chutney înainte de a-l băga în borcan.

CHUTNEY CU CORIANDRU

Ingrediente

- *10 ramuri de coriandru*
- *1 linguriță de nucă de cocos , rasă*
- *1/2 ardei iute de Cayenne, zdrobit*
- *Suc de tamarin filtrat (sau suc de lămâie)*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Într-o tigaie , puneți o lingură de ulei , adăugați sucul de tamarin , nuca de cocos , coriandrul , ardeiul iute și sarea.
2) Amestecați timp de 3 min.
3) Mixați totul și serviți alături de un Idli (pag.104) .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

GOURMA

Ingrediente

- *500 g carne de pui*
- *1 cartof*
- *2 cepe*
- *1 roșie*
- *1 cm de ghimber*
- *2 căței de usturoi*
- *5 rămurele de coriandru*
- *2 crenguțe de mentă*
- *Unt*
- *1/2 linguriță de praf de ardei iute*
- *1 și 1/2 linguri pudră de coriandru*
- *1 linguriță garam masala în pudră*
- *1/2 linguriță de pudră de chimen*
- *Un vârf de cuțit de șofran*
- *Sare*
- *Un borcan de iaurt natur*

Preparare

1) Tăiați în bucăți mici o ceapă , roșia, ghimberul, usturoiul, coriandrul , menta și le mixați cu puțină apă.
2) Într-o cratiță, puneți untul , adăugați scorțișoara , o ceapă mărunțită și amestecați timp de 2 la 5 minute, pe foc mediu.
3) Turnați amestecul mixat în cratiță , adăugați ardeiul iute , coriandrul , garam masala, pudra de chimen și șofranul și apoi sărați.
4) Amestecați totul și adăugați 1/2 l de apă .
5) Tăiați carnea în bucăți și le puneți în cratiță împreună cu restul și adăugați un iaurt.
6) Tăiați cartoful în bucăți și le puneți în cratiță.
7) Fierbeți pe foc mic timp de 10 min. până la fierbere , apoi continuați pe foc normal încă 1/2 oră.
8) Gourma poate fi servit alături de orez , de Barotha(pag.113) sau de Poori (pag.41).

RAITA CU MENTĂ ȘI CASTRAVETE

Ingrediente

- *200 g de iaurt natur*
- *1 linguriță de semințe de chimen*
- *1 ceapă mărunțită*
- *¼ de lămâi presate*
- *Câteva frunze de coriandru proaspete*
- *Câteva frunze de mentă proaspete*
- *1 castravete decojit și tăiat în rondele fine*

Preparare

1) Într-o salatieră, amestecați iaurtul , chimenul și sucul de lămâie.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

2) Adăugați ceapa mărunțită , coriandru și mentă tocată.
3) Pasați amestecul la mixer.
4) Puneți timp de 30 min la rece, înainte de a servi.

RAITA CU CASTRAVETE

Ingrediente

- *1 castravete mărunțit*
- *1/2 ceapă*
- *250 g de iaurt natur*
- *1/4 de linguriță de chimen măcinat*
- *1/4 de linguriță de paprika măcinată*
- *Sare*
- *1/4 linguriță de zahăr*
- *1 lingură de frunze de coriandru proaspete*

Preparare

1) Mărunțiți castravetele și ceapa .
2) Într-o salatieră . puneți castravetele , ceapa, adăugați iaurtul , chimenul , paprika, sare și zahăr.
3) Asezonați cu frunze de coriandru tocate.
4) Amestecați totul și serviți în cupe.
5) Raita de castraveți acompaniază perfect o mâncare cu orez, sau o friptură.

RASSAM

Ingrediente

- *2 linguri de suc de lămâie*
- *1/4 linguriță de piper*
- *1/4 linguriță de pudră de coriandru*
- *1/4 linguriță de semințe de muștar*
- *1/2 linguriță de pudră de chimen*
- *1/2 cățel de usturoi*
- *1 vârf de cuțit de șofran*
- *2 vârfuri de cuțit de assa foetida în pudră*
- *1 ramură de coriandru*
- *Sare*
- *Ulei*

Preparare

1) Tăiați usturoiul, coriandrul mărunt .
2) Într-o cratiță , puneți suc de lămâie , adăugați 3 pahare de apă , apoi pudra de chimen , pudra de coriandru , sofranul , asso foetida, usturoiul , coriandrul tocat și sare.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

3) Într-o altă cratiță , încălziți 2 linguri de ulei și căliți semințele de muștar apoi vărsați această mixtură la amestecul precedent .
4) Gătiți până ajunge la fierbere.
5) Serviți Rassam acompaniată de orez.

RAITA CU MERE ȘI CASTRAVETE

Ingrediente

- *1/2 castravete*
- *1 ceapă*
- *1 măr*
- *1 rămurică de coriandru verde*
- *Semințe de chimen*
- *2 linguriță de curcuma*
- *1 vârf de cuțit de semințe de muștar*
- *3 iaurturi natur*
- *ulei de măsline*

Preparare

1) Curățați și tăiați castravetele în lamele fine.
2) Tăiați mărul julienne .
3) Mărunțiți ceapa și coriandrul .
4) Amestecați într-o salatieră , castravetele , mărul și ceapa.
5) Adăugați iaurtul și amestecați totul.
6) Într-o tigaie , încălziți ulei și sotați semințele de muștar împreună cu cele de chimen și curcuma.
7) Le adăugați în salatieră .
8) Puneți Raita la rece înainte de servire.

RAITA DE VINETE

Ingrediente

- *1/2 vânătă*
- *2 iaurturi*
- *1 lingură de nucă de cocos*
- *1 vârf de cuțit de coriandru*
- *1 linguriță de semințe de chimen*
- *1 linguriță de suc de lămâie*
- *Sare*
- *Pătrunjel verde*

Preparare

1) Prăjiți pe grătar vânăta apoi o transformați în piure .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

2) Într-o salatieră , puneți vânăta , iaurtul, mirodeniile , sucul de lămâie , nuca de cocos și amestecați totul.
3) Sărați.
4) Serviți Raita presărată cu puțin pătrunjel tocat.

PUI TANDOORI (TANDOORI MURGH)

- Timp total : mai mult de 2 ore
- Timp de preparare : 10 minute
- Marinare: 24 ore
- Gătire : 30 minute (după grosimea bucăților de pui)

Ingrediente pentru 4 persoane

- *1 pui destul de mare*

Marinata 1

- *4 linguriţe de sare fină*
- *8 linguri de suc de lămâie*

Marinata 2

- *3 linguri bombate de iaurt natur*
- *2 linguri de ulei*
- *2 linguri de oțet de vin roșu(de Xérès)*
- *Sucul de la 2 lămâi verzi*
- *Sare*
- *4 linguriţe de pudră tandoori (cu vârf)*

Pudră Tandoori sau Tandoori Masala

- *1 linguriță de pudră de chili*
- *1/2 linguriță de chimen măcinat*
- *1/2 linguriță de pudră de usturoi*
- *1/2 linguriță de ghimber măcinat*
- *1/2 linguriță de coriandru măcinat*
- *1/2 linguriță de sare*

Preparare

Prepararea primei marinate (termen de marinare 30 minute la o oră - facultativ)

1) Tăiați puiul în patru sau îl lăsați întreg ; îndepărtați cât mai mult din carcasă și din oasele mici .
2) Îndepărtați pielea , această operațiune fiind esențială .
3) Practicați crestături în carne , practic crestați până la os , cu spații de 1 la 2 cm pentru ca savoarea să pătrundă bine carnea.
4) Dizolvați sarea în sucul de lămâie.
5) Stropiți cu amestecul de sare și lămîie puiul pe care l-ți pus într-un platou adânc și lăsați să se macereze , întorcându-l de două-trei ori.

Prepararea celei de-a doua marinate (pentru o marinare de 24 de ore)

1) Într-o salatieră, amestecați toate ingredientele pentru marinata 2 .
2) Scoateți puiul din prima marinată și îl scurgeți ; îl puneți în marinata numărul doi.
3) Ungeți din belșug cu marinată crestăturile apoi puiul pe care-l învârtiți bine pentru a se acoperi cu marinata.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

4) Puneți recipientul de marinare , acoperit, în frigider pentru 24 de ore ; întoarceți o dată sau de două ori bucățile de pui în acest răstimp.

Gătire

1) Scurgeți puiul.
2) Îl gătiți în tandoor , pe jarul unui grătar sau pe grill într-un cuptor , timp de 15 min. pe fiecare parte și serviți alături de acompaniamentele utilizate de obicei la mâncărurile gătite prin tehnica Tandoori.

CHUTNEY MANGO

Ingrediente

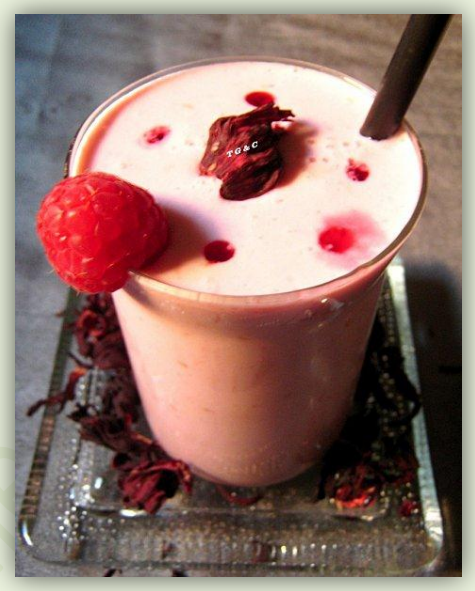
- *3 mango verzi*
- *50 g stafide*
- *2 ardei iuți roșii*
- *20 g de ghimber*
- *200 g de zahăr*
- *1/4 linguriță pudră de coriandru*
- *1/4 linguriță pudră de chimen*
- *150 ml de oțet*
- *Sare*

Preparare

1) Curățați mango și le tăiați în două; îndepărtați sâmburele.
2) Radeți pulpa de mango și filtrați sucul cu ajutorul unei strecurători.
3) Adăugați 1 linguriță de sare și lăsați să se odihnească timp de 1/2 oră.
4) Tăiați ardeiul iute în două și scoateți semințele iar pulpa o tocați.
5) Pasați la mixer pulpa de ardei , adăugând oțet pentru a obține o pastă.
6) Curățați ghimberul și îl tăiați în bucăți mici.
7) Puneți deoparte.
8) Într-o cratiță , vărsați restul de oțet și zahărul și le lăsați să fiarbă pe foc mic , amestecând.
9) Apoi adăugați mango și continuați gătirea încă 5 min.
10) Adăugați pasta de ardei , ghimberul, coriandrul și chimenul, și continuați gătirea încă 10 min.
11) Adăugați apoi stafidele și amestecați și fierbeți 5 min.
12) Lăsați să se răcească chutneyul înainte de a-l pune într-un borcan.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

LASSI CU TRANDAFIRI



- Timp total : mai puțin de 15 minute
- Dificultate : Ușor

Băutura indiană prin excelență este ceaiul cu lapte și mirodenii, tchaï , dar se beau la fel de mult sucurile de fructe , Lassi , și în sudul Indiei, sucul de trestie de zahăr, adesea parfumat cu ghimber proaspăt și cu lămâie verde .

Ingrediente

- *Apă de trandafiri (o linguriță)*
- *Apă (1/2 litru)*
- *Lapte bătut sau închegat (sau iaurt lichid)*
- *Zahăr (30 g)*

Preparare

1) Amestecați 1/2 litru de lapte bătut cu 1/2 litru de apă .
2) Adăugați 30 g de zahăr și o linguriță de apă de trandafiri (facultativ).

CHUTNEY CU LĂMÂIE ȘI CURMALE (NIMBU CHATNI)

- Timp total : 15 la 30 minute
- Dificultate : ușor

În India , chatni sau chutney este preparat zilnic pentru a acompania curry-ul indian. El variază funcție de ierburile fine, legumele și fructele de sezon adăugate.
Noțiunea de chutney aici constituie doar din elemente proaspete ; nu este niciodată pus în conservă și se păstrează cel mult 2 la 3 zile , în frigider.

Ingrediente

- *225 g de curmale fără sâmburi*
- *O bucată mică de nucă de cocos proaspătă*
- *4 linguri de suc de lămâie proaspăt*
- *4 linguri de apă*
- *1 lingură de coriandru proaspăt*
- *1/2 linguriță de semințe de cimbru*
- *1 linguriță de sare*
- *2 linguri de ghimber proaspăt*
- *piper negru ,după gust*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

Preparare

1) Tocați fin toate ingredientele .
2) Zdrobiți semințele de cimbru lovindu-le viguros între palme .
3) Într-o salatieră, amestecați toate ingredientele ; asezonați .
4) Serviți imediat sau puneți la frigider într-un borcan închis ermetic.

CHUTNEY DE MANGO (2)

- Timp total : 30 la 60 minute
- Timp necesar : circa o oră
- Păstrare : aprox. 4 luni într-un loc uscat și rece , la adăpost de lumină.

Ingrediente

- *700 g de mango ușor verzi*
- *150 ml de apă clocotită*
- *1 ceapă tocată fin*
- *1 cățel de usturoi tocat fin*
- *125 g de struguri fără sâmburi*
- *150 ml de oțet alb (cu ierburi)*
- *200 g de zahăr brun*
- *1 linguriță de sare*
- *½ linguriță de pudră de ghimber*
- *½ linguriță de Garam Massala*

Preparare

1) Decojiți toate fructele de mango , îndepărtați sîmburii și tăiați pulpa fructelor în cubulețe.
2) Într-o cratiță , puneți mango , apa și celelalte ingrediente , și aduceți la fierbere .
3) Scădeți focul și lăsați să fiarbă molcom 45 minute sau până ce amestecul este relativ gros.
4) Vărsați chtney fierbinte în borcane calde, sterilizate .

CHUTNEY CU MANGO VERDE ȘI CU ROȘII

- Timp total : 30 la 60 minute
- Timp necesar : aprox. o oră
- Păstrare : circa 4 săptămâni într-un loc uscat și rece, la adăpost de lumină

Ingrediente

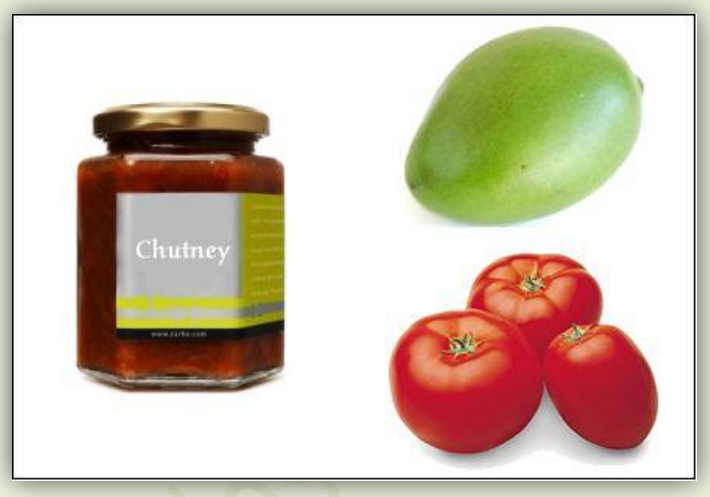
- *1 mango verde, mare*
- *575 g de roșii decojite și fără semințe*
- *200 ml de apă clocotită*
- *1 ceapă tocată fin*
- *1 cățel de usturoi tocat fin*
- *2 frunze de dafin*
- *150 ml de suc de Tamarin (sau, în lipsă, oțet alb)*

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

- *225 ml de zahăr brun*
- *1 linguriță de sare*
- *1 linguriță de Garam Massala*

Preparare

1) Decojiți mango , îndepărtați sâmburele , tăiați pulpa în cubulețe.
2) Într-o cratiță , puneți apa , mango și roșii , aduceți la fierbere , scădeți focul și lăsați să fiarbă mocnit timp de 10 min.
3) Adăugați celelalte ingrediente , aduceți la fierbere , reduceți focul și lăsați să fiarbă molcom pe foc mic timp de o oră (dacă presăm o bucată de mango pe marginea cratiței , ea trebuie să se desfacă ca un piure .
4) Îndepărtați frunzele de dafin și apoi turnați chutney-ul în borcane calde sterilizate .



PAKORA DE LEGUME

Ingrediente

- *6 linguri de besan (făină de năut)*
- *Un vârf de cuțit de semințe de chimen*
- *1 linguriță de curcuma*
- *1/2 linguriță de praf de ardei iute (facultativ)*
- *1/2 linguriță de pudră de semințe de rodie*
- *Sare*
- *Piper*
- *Un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiue*
- *Aprox. 300 ml de apă*
- *Legume la alegere : eu am folosit conopidă și dovlecel .*

Preparare

1) Amestecăm totul , în afară de legume.
2) Se obține o pastă galbenă suficient de groasă (ca un aluat de chec) .
3) Băgați bucățile de legume în această pastă .
4) Cum pasta este groasă nu ezitați să răsuciți bucăile de legume în toate sensurile folosind pentru aceasta o furculiță.
5) Puneți aceste legume învelite în pastă într-o baie cu ulei fierbinte.
6) Pakora se ridică singure la suprafață și iau o culoare rumenă .
7) Scurgeți și consumați-le alături de un sos Raita sau de un Lassi .
8) Este posibil să nu folosiți mirodenii dar nu puteți exclude făina de năut și curcuma.
9) Este posibil de a adăuga puțin garam masala , dacă aveți.

©Fotografiile și textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

10) Legume care mai pot fi utilizate : vinete, frunze de spanac, ardei iute verde ...

PUI TANDOORI (2)

Mâncare originară din Pendjab, India de Nord și de Sud, a devenit un fel clasic, cunoscut în lumea întreagă.

- Timp de pregătire : 3 min.
- Marinare : 5 ore sau toată noapte în frigider
- Gătire : 1 oră și 30 de min.

Ingrediente pentru 4 la 6 persoane

- *1 pui de țară de 1,5 Kg*
- *3 căței mari de usturoi*
- *4 linguri de suc de lămâie*
- *1 ardei iute verde*
- *30 g de ghimber proaspăt*
- *1 linguriță de garam masala*
- *1 linguriță de pudră de coriandru*
- *1 linguriță de ardei iute roșu*
- *1 linguriță de semințe de chimen*
- *1 g de pistil de șofran*
- *8 cuișoare*
- *4 păstăi de cardamom verde*
- *8 boabe de piper negru*
- *1 frunză de dafin*
- *1 bastonaș de scorțișoară (2 cm)*
- *150 g de iaurt natur integral*
- *2 linguri de unt limpezit (ghee) sau de ulei*
- *1 linguriță de sare fină*

Preparare

1) Tăiați puiul în 8 bucăți.
2) Îndepărtați pielea și înțepați bucățile de carne cu o furculiță îm mai multe locuri .
3) Scoateți semințele din ardeiul iute și curățați ghimberul.
4) Tocați grosier ghimberul, cățeii de usturoi îi tăiați în două pe lung și îndepărtați germenele din fiecare și tocați ardeiul iute verde.
5) Pasați ingredientele de mai sus la mixer cu o lingură de suc de lămâie pentru a obține o pastă fină.
6) Într-o salatieră mare , puneți iaurtul (cel grecesc este cel mai potrivit pentru această rețetă , gustul lui fiind cel mai apropiat de gustul celui indian) , 3 linguri de suc de lămâie pasta de ghimber, usturoi și ardei iute verde , garam masala, pudra de coriandru și de ardei iute roșu, cuișoarele, bastonașul de scorțișoară , rupt în bucăți , pistilul de șofran zdrobit în mojar, boabele de piper, frunza de dafin întreagă , păstăile de cardamom, semințele de chimen, sare și ghee (sau uleiul).
7) Amestecați bine totul.
8) Adăugați bucățile de pui și înveliți bine cu mixtura de mai sus.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

9) Lăsați să se marineze timp de 5 ore sau toată noaptea în frigider (este mai bine când puiul este ținut toată noaptea).
10) După 5 ore sau a doua zi , preîncălziți cuptorul la 180 ° C (termostat 6).
11) Puneți bucățile de pui pe o tavă sau un platou pentru cuptor , fără să îndepărattți marinata , și băgați la cuptor timp de o oră și 30 de minute.
12) Stropiți din timp cu sucul de gătire .
13) După 45 minute de coacere, întoarceți bucățile de pui și lăsați să continue gătirea încă 45 de minute.
14) Serviți imediat alături de un Cotchumber cu ceapă și de roșii (rețeta următoare).

COTCHUMBER CU CEAPĂ ȘI ROȘII

În India, ceapa este servită crudă la fiecare masă, pentru că se consideră că este bună contra colesterolului.

- Înmuiere : o oră
- Preparare : 15 min.

Ingrediente pentru 4 la 6 persoane

- *3 cepe mari*
- *1 ardei iute verde*
- *1 roșie mare*
- *4 ramuri de coriandru proaspăt*
- *30 g de tamarin*
- *1 lingură de zahăr pudră*
- *1/4 de linguriță de sare fină*

Preparare

1) Cu o oră înainte de a prepara acest fel de mâncare , înmuiați tamarinul în 75 ml de apă rece (*se poate înlocui tamarinul cu 4 linguri de suc de lămâie , dar gustul va fi diferit*).
2) Tăiați ceapa și roșia în rondele fine și le puneți deoparte , separat.
3) Scoateți semințele și tocați fin ardeiul iute verde .
4) Mărunțiți frunzele de coriandru .
5) Presați tamarin între degete pentru a scoate sucul.
6) Aruncați coaja.
7) Adăugați sare și zahăr , apoi amestecați .
8) Puneți rondelele de ceapă și ardeiul iute verde într-o salatieră.
9) Adăugați sucul de tamarin și malaxați asigurându-vă că ceapa este bine acoperită cu sosul format .
10) Adăugați rondelele de roșie și serviți , presărate cu 3 linguri de coriandru mărunțit .
11) Poftă bună, dar atenție mare pentru că Puiul Tandoori și Cotchumber-ul sunt foarte picante.... !!

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

SAMOSA

- Număr de persoane : 8
- Timp de preparare : 25 min
- Gătire : 20 min

Ingrediente

- *225 g de făină*
- *1 lingură de unt limpezit (ghee)*
- *125 ml de apă călduță*
- *ulei vegetal pentru prăjit*
- *1 lingură de semințe de chimen*

Garnitură

- *125 g de cartofi curățați și tăiați cuburi*
- *1 linguriță de unt limpezit (ghee)*
- *1/2 ceapă mărunțită*
- *1 lingură de coriandru proaspăt, mărunțit*
- *1/4 linguriță de semințe de chimen*
- *1/2 linguriță de garam masala*
- *1 cățel de usturoi zdrobit*
- *1 ardei iute verde fără semințe și tocat fin*
- *1 linguriță de ghimber proaspăt, ras*
- *1 linguriță de suc de lămâie*
- *1/4 linguriță de boabe de coriandru*

Preparare

1) Amestecați făina și untul ghee într-un recipient.
2) Adăugați semințele de chimen și turnați progresiv apa , amestecând tot timpul pentru a obține o pastă omogenă.
3) Frământați aluatul pe o suprafață pe care ați presărat făină, până ce coca este elastică și netedă.
4) Puneți aluatul 30 de min. în frigider .
5) În acest timp preparați garnitura .
6) Întindeți aluatul într-o foaie de 2 mm grosime din care decupați 28 de discuri de 8 cm diametru.
7) Aranjați o lingură de garnitură în centrul fiecărui disc, ungeți marginile cu apă și le închideți pentru a forma câte o semilună.
8) Stângeți marginile pentru a închide garnitura.
9) Încălziți o cantitate bună de ulei într-o tigaie adîncă și prăjiți samosa în mai multe ture, apoi le scurgeți pe hârtie absorbantă.

Garnitura

1) Fierbeți cartofii în apă sau pe aburi apoi îi scurgeți .
2) Jumătate din cartofi îi transformați în piure.
3) Într-o tigaie , topiți untul și căliți ceapa,usturoiul, coriandrul boabe, chimenul și garam masala.
4) Lăsați să se încălzească până se îmbibă întregul amestec cu arome.
5) Încorporați acum coriandrul verde , suc de lămâie , piureul și cartofii în bucăți.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

ROGAN JOSH (CURRY DE MIEL DIN KAȘMIR)

ROGAN JOSH = curry de miel din regiunea Kașmir , este cel mai celebru dintre mâncărurile pe bază de miel. Tradițional , carnea este marinată în iaurt înainte de a fi gătită cu mirodenii și roșii , care îi dau acestei mâncări bogăția și culoarea sa.

- Preparare : 35 min.
- Marinare : 12 ore
- Gătire : o oră 30 min.

Ingrediente pentru 4 la 6 persoane

- *1 kg de file de miel*
- *45 ml de suc de lămâie*
- *300 ml de iaurt grecesc*
- *1 linguriță de sare*
- *2 căței de usturoi zdrobiți*
- *2,5 cm de ghimber proaspăt, ras*
- *½ linguriță de semințe de chimen*
- *4 linguri de ulei*
- *2 frunze de dafin*
- *4 păstăi de cardamom verde*
- *1 ceapă tocată fin*
- *2 lingurițe de coriandru măcinat*
- *2 lingurițe de chimen măcinat*
- *1 linguriță de praf de ardei iute (facultativ)*
- *400 gr de roșii zdrobite (proaspete sau la cutie)*
- *2 linguri de bulion de roșii*

Preparare

1) Degresați carnea cu ajutorul unui cuțit ascuțit.
2) Tăiați carnea în cuburi de 2,5 cm laturile .
3) Într-o salatieră, amestecați sucul de lămâie , iaurtul, sare. 1 cățel de usturoi și ghimberul.
4) Adăugați carnea și lăsați să marineze toată noaptea.
5) Încălziți ulei într-o tigaie și căliți semințele de chimen 2 min. până ce plesnesc.
6) Adăugați cardamomul și frunza de dafin și continuați sotarea încă 2 minute.
7) Adăugați ceapa și restul de ulei , și prăjiți timp de 5 min.
8) Adăugați coriandrul , chimenul măcinat și praful de ardei iute ,și mai căliți încă 2 min.
9) Adăugați mielul marinat și lăsați să se frigă timp de 5 min. , amestecând din timp în timp .
10) Adăugați roșiile, bulionul de roșii și 150 ml de apă.
11) Aduceți la fierbere apoi reduceți focul.
12) Acoperiți și lăsați să fiarbă pe foc mic timp de o oră la o oră jumătate , până ce carnea este moale.
13) Serviți cu orez natur , la care se poate adăuga o Raita de castraveți și de fasole verde .

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CHOLE TIKKI

- Timp de preparare + gătire : 30 min + 15 min
- Porții : 3

Ingrediente

- *2 cartofi fierți*
- *Sare și piper după gust*
- *Ulei ptr. prăjit*
- *1 cutie de năut fiert*
- *1 ceapă tăiată bucăți*
- *1 roșie tăiată în bucăți*
- *2 căței de usturoi rași*
- *1 buc. de ghimber, rasă*
- *1 linguriță de bulion de roșii amestecat cu puțină apă*
- *2 frunze de dafin*
- *Câteva boabe de piper*
- *2 cuișoare (se zdrobesc)*
- *1 linguriță de semințe de chimen*
- *1 linguriță de curcuma*
- *2 linguriță de curry*
- *Câteva frunze de coriandru pentru decor*
- *2 ardei iuți roșii, uscați (opțional)*

Preparare

1) Puneți cartofii într-un recipient , adăugați sare și piper și apoi îi zdrobiți cu o furculiță .
2) Amestecați bine , puneți puțin ulei pe mâini ca să nu se lipească și divizați pasta în patru.
3) Luați o parte și faceți o chiftea ; repetați operațiunea .
4) Încălziți puțin ulei într-o tigaie și puneți la prăjit chiftelele.
5) Le întoarceți când sunt rumenite.
6) Tăiați o ceapă și o roșie și radeți usturoiul și ghimberul .
7) Zdrobiți ardeiul iute și cuișoarele într-un mojar cu un pisălog .
8) Încălziți o tigaie și adăugați 2 linguri de ulei.
9) Când uleiul este fierbinte puneți semințele de chimen , frunzele de dafin și ardeiul iute ; amestecați.
10) Adăugați usturoiul, ghimberul și ceapa ; amestecați.
11) Când ceapa s-a rumenit, adăugați curcuma , curry și pudra de ardei iute și cuișoare și amestecați.
12) Adăugați roșiile bucăți, bulionul concentrat de roșii și sare și apoi, amestecați.
13) Adăugați apă și lăsați să fiarbă pe foc mic până ce roșiile sunt fierte.
14) Puneți năutul și lăsați să fiarbă , pe foc mic, circa 10 min.

15) Puneți chiftelele într-o farfurie , serviți cu năutul deasupra ,fără să uitați sosurile : sosul de coriandru și cel de tamarin, câteva frunze de coriandru și de ceapă crudă.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

JEERA ALOO

Ingrediente

- *4 sau 5 cartofi*
- *1 linguriță de chimen*
- *1 bucată mică de ghimber ras*
- *2 căței de usturoi, rași*
- *2 linguriţe de curry*
- *2 linguri de ulei*
- *Sare după gust*
- *Coriandru proaspăt pentru decorare*

Preparare

1) Tăiați cartofii în cubulețe .
2) Încălziți o tigaie .
3) Când tigaia este fierbinte , turnați uleiul.
4) Adăugați chimenul , apoi usturoiul și ghimberul.
5) Adăugați cartofii și amestecați.
6) După un minut, adăugați curry și sare și amestecați.
7) Adăugați puțină apă, acoperiți și lăsați pe foc mediu să fiarbă, timp de 5 min.
8) Tăiați coriandrul în bucăți mici.
9) Dacă cartofii nu sunt încă fierți, adăugați încă puțină apă și lăsați să fiarbă câteva min.în plus.
10) Când serviți , adăugați puțină lămâie și coriandru proaspăt.

MOONG DAL CU SPANAC

- *Moong Dal este soia verde decorticată și spartă.*
- *Se poate prepara rapid , nu necesită înmuiere nici gătire lungă.*
- *Gustul este delicat și este foarte digestivă deci se poate adapta pentru alimentația copiilor, persoanelor în vârstă și a celor în convalescență.*

Ingrediente

- *1 ceașcă de moong dal*
- *3 cuburi de spanac congelat, fierte pe aburi*
- *1/2 ceapă tocată fin*
- *1 lingură de ulei*
- *1 vârf de cuțit de curry*
- *1 vârf de cuțit de semințe de chimen*
- *2 vârfuri de cuțit de curcuma*
- *1 vârf de cuțit de praf de ardei iute*
- *2 vârfuri de cuțit de pudră de coriandru*
- *sare*

Preparare

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

1) Spălați Moong dal-ul, până ce apa este clară , și îl puneți în suficientă apă pentru a-l acoperi și adăugați un vârf de cuțit de curcuma, un vârf de cuțit de coriandru , sare.
2) Într-o oală sub presiune gătirea este foarte rapidă : circa 10 minute .
3) La sfârșitul fierberii , moong dal-ul trebuie să arate ca o cremă.
4) În același timp, încălziți ulei într-o tigaie și adăugați semințele de chimen și lăsați să plesnească.
5) Adăugați ardei iute, ceapă și o mică cantitate de apă pentru a nu arde mirodeniile.
6) Amestecați bine și le căliți până ce vedeți că ceapa este moale.
7) Adăugați spanacul deja fiert și amestecați bine lăsând să fiarbă încă puțin , adăugați al doilea vârf de cuțit de curcuma și de coriandru , amestecați și apoi stingeți focul.

8) Aranjați pe farfurie Moong dal-ul fiert și plasați în centru spanacul condimentat.
9) Se poate servi alături de Chapati (pag.119) sau orez basmati.

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

CUPRINS

Pagina	Denumire
2	INTRODUCERE ÎN BUCĂTĂRIA INDIANĂ
4	TANDOOR
7	DULCIURILE INDIENE
8	LEXIC DE BUCĂTĂRIE
10	PLANTE AROMATICE ȘI MIRODENII
19	UTILIZAREA MIRODENIILOR
20	AMESTECURI DE MIRODENII
20	GARAM MASALA (1)
20	GARAM MASALA (2)
21	BAGHIAR CU CORIANDRU
21	CURRY (1)
22	BAHARAT
22	COLOMBO
23	CURRY (2)
23	CURRY (3)
24	CURRY (4)
24	CURRY DE SINGAPORE
25	CURRY DE CEYLON
25	CURRY DIN ANTILE
26	CHAR MASALA
26	CURRY DE MADRAS
27	GARAM MASALA (3)
27	GARAM MASALA (4)
28	GARAM MASALA (5)
28	GARAM MASALA DIN KAȘMIR
29	GARAM MASALA DIN GUJARAT
29	MASALA PENTRU FRUCTE
30	MASALA DE MADRAS
30	MASALA VERDE
31	PANCH PHORAN (5 MIRODENII DIN BENGAL)
31	RASAM
32	SAMBAAR (1)
32	SAMBAAR (2)
33	CURRY DE CASĂ
34	AMESTEC DE CURRY PENTRU FRUCTELE DE MARE
35	AMESTEC DE CURRY PENTRU LEGUME (REȚETĂ HINDUSĂ DIN GOA)
36	TANDOORI MASALA
99	AKOORI
139	ALOO GOBI

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

93	ALOO GOBI (2)
65	ALOO TIKKI
92	ANDOAN
63	APERITIV BAJEE
95	ARDEI GRAȘI UMPLUȚI CU CARTOFI
146	BADAM DOOH
47	BAGODA
96	BANANE CU CURRY
113	BAROTHA
42	BIRYANI (OREZ CU CARNE DE OAIE)
147	BURFI CU FISTIC
142	BYRIANI
136	BYRIANI VEGETARIAN
100	BYRIANI CU CREVEȚI
86	BYRIANI VEGETARIAN
139	CARNE DE VITĂ CONDIMENTATĂ , CU CARTOFI
132	CARNE DE VITĂ CU MIRODENII
121	CARNE TOCATĂ CU CURRY
102	CARNE TOCATĂ, CU CURRY
116	CARTOFI CONDIMENTAȚI
68	CARTOFI CU CHIMEN
52	CARTOFI CU CURRY
119	CARTOFI CU SPANAC
120	CARTOFI CU VINETE
55	CARTOFI ÎN PAHAR
98	CARTOFI PENJABI
124	CARTOFI RASSA
119	CHAPATI
151	CHEC INDIAN (SUKHADI)
160	CHEC INDIAN 2
66	CHIFTELE BONDA
87	CHIFTELE CU CARTOFI
109	CHIFTELE DE VITĂ (2)
67	CHIFTELE DIN CARNE DE VITĂ
55	CHIFTELE DIN CARTOFI
90	CHIFTELE DIN PEȘTE
46	CHIFTELE DIN SPANAC (REȚETĂ DIN KAPOOR)
179	CHOLE TIKKI
166	CHUTNEY CU CORIANDRU
172	CHUTNEY CU LĂMÂIE ȘI CURMALE (NIMBU CHATNI)
166	CHUTNEY CU MANGO (1)
173	CHUTNEY CU MANGO VERDE ȘI CU ROȘII

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

165	CHUTNEY CU NUCĂ DE COCOS
161	CHUTNEY DE MANGO
173	CHUTNEY DE MANGO (2)
163	CHUTNEY DE ROȘII
171	CHUTNEY MANGO
80	CIORBĂ INDIANĂ
79	CIORBĂ REVITALIZANTĂ
159	CLĂTITE CU NUCĂ DE COCOS
112	CONOPIDĂ CU CURRY
134	CONOPIDĂ TANDOORI
176	COTCHUMBER CU CEAPĂ ȘI ROȘII
100	CRAB INDIAN
153	CREMĂ DE CIOCOLATĂ
92	CREVEȚI CU CURRY
103	CREVEȚI CU CURRY (2)
102	CREVEȚI CU OREZ ȘI COCOS
108	CURCAN CU LAPTE DE COCOS
115	CURRY CU PEȘTE
140	CURRY DE CARTOFI ȘI MAZĂRE
138	CURRY DE MAZĂRE BOABE
93	CURRY DE PUI
105	CURRY DE VITĂ
91	CURRY DE VIȚEL
83	DHOKLA
135	DORADĂ CU CURRY
106	ESCALOP DE CURCAN CU ȘOFRAN
138	ESCALOP DE PUI CU ARDEI GRAS
66	FASOLE VERDE
137	FASOLE VERDE CU MIRODENII
49	FOIETAJ CU CARTOFI
89	FOIETAJ CU PUI
114	FOIETAJ CU PUI CURRY
135	FRIGĂRUI DE CURCAN TANDOORI
105	FRIGĂRUI DE PUI CU MIRODENII
134	GAMBAS ÎN PAHAR
131	GOGOȘI BANDA
60	GOGOȘI CU CEAPĂ
48	GOGOȘI CU LINTE
48	GOGOȘI CU VINETE
167	GOURMA
155	GULAB JAMUN
149	HALVA

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

154	HALVA DIN MORCOVI
148	HALVA MANGO
104	IDLI
97	IDLI SAMBHAR
149	ÎNGHEȚATĂ CU MANGO
152	JALEBI
180	JEERA ALOO
144	KEBAB DE FRIGĂRUI DE MIEL
114	KOFTA
155	KULFI
150	LADDU
111	LAGAN KI SEEKH
156	LASSI
156	LASSI CU MANGO
172	LASSI CU TRANDAFIRI
127	LEGUME CHALNA
152	MANGO DELICIOS
38	MARINATĂ CU IAURT
129	MÂNCARE CU LINTE CORAIL
145	MÂNCARE DE CARNE TOCATĂ
64	MÂNCARE DE FASOLE VERDE
128	MÂNCARE DE OREZ CU MAZĂRE
123	MÂNCARE DIN CARNE DE VITĂ
150	MERE CARAMELIZATE
85	MIEL CU MIRODENII
121	MIEL ÎNNĂBUȘIT
37	MIEL MARINAT
180	MOONG DAL CU SPANAC
159	MUHALLEBI
89	MURGH MAKHNI (PUI)
38	NAAN - PÂINE DOSPITĂ
126	NAAN CU BRÂNZĂ
123	NAAN NATUR
96	NAAN UMPLUTE
122	NĂUT CU SPANAC
82	NORTH BYRIANI
62	OMLETĂ
130	OREZ BYRIANI
125	OREZ CU LAPTE DE COCOS
81	OREZ CU LĂMÂIE
141	OREZ CU LĂMÂIE(2)
101	OREZ CU LEGUME

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

94	OREZ CU MENTĂ
116	OREZ CU MIRODENII
125	OREZ CU ROȘII
133	OREZ CU USTUROI
142	OREZ CU VINETE
153	OREZ KHEER
111	OREZ PULAO
127	OREZ PULAO CU MAZĂRE
137	OREZ PULAO VEGETARIAN
128	OREZ VEGETARIAN
53	PAKORA
144	PAKORA CU CREVEȚI
50	PAKORA DE CREVEȚI
174	PAKORA DE LEGUME
61	PAPPADAM
40	PARATHA – PÂINE CU GHEE
158	PAYASAM
52	PÂINE CU USTUROI
148	PEPENE CU NUCĂ DE COCOS
136	PONGAL
41	POORI – PÂINE TRADIȚIONALĂ
158	PRĂJITURĂ CU CIOCOLATĂ
157	PRĂJITURĂ CU MERE
160	PRĂJITURĂ CU PERE ȘI CIOCOLATĂ
154	PRĂJITURĂ FONDANTĂ CU ZMEURĂ
145	PUI CU 100 DE MIRODENII
85	PUI CU CURRY
104	PUI CU CURRY (2)
141	PUI CU PAPRIKA
117	PUI DE BALTĂ
98	PUI HYDERABAD
87	PUI KORMA
107	PUI MASALA
84	PUI SAVUROS DIN NORD
143	PUI TANDOORI
175	PUI TANDOORI (2)
170	PUI TANDOORI (TANDOORI MURGH)
132	PUI TIKKA MASALA
107	PULPĂ DE MIEL CU CURRY
168	RAITA CU CASTRAVETE
161	RAITA CU CEAPĂ ROȘIE
163	RAITA CU CEAPĂ ȘI MORCOVI

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

167	RAITA CU MENTĂ ȘI CASTRAVETE
169	RAITA CU MERE ȘI CASTRAVETE
162	RAITA CU MORCOVI
165	RAITA DE CASTRAVETE ȘI MORCOVI
67	RAITA DE RIDICHI
169	RAITA DE VINETE
168	RASSAM
147	RAVA LADDHU
178	ROGAN JOSH (CURRY DE MIEL DIN CAȘMIR)
57	SALATA MATAR GAJAR KA
57	SALATĂ ALOO RAJMA KA
59	SALATĂ CU OREZ ȘI MIRODENII
45	SALATĂ DE CASTRAVEȚI CU IAURT (KHIRA RAITA)
44	SALATĂ DE CEAPĂ (PIAZ KACHUMBAR)
56	SALATĂ DE LEGUME CU SOS DE IAURT
58	SALATĂ DE LINTE
50	SALATĂ DE MANGO
49	SALATĂ DE MORCOVI
64	SALATĂ DE PASTE
177	SAMOSA
54	SAMOUSSA
59	SAMOUSSA VEGETARIAN
61	SEEKH KEBAB
117	SHAHI RAAN
149	SHRICKHAND
118	SOMN CU SMÂNTÂNĂ
113	SOMON CU CURRY
164	SOS TOMAT PANEER
164	SOS TOMAT PICANT
110	SPRING ROLLS
76	SUPĂ CU MIRODENII
69	SUPĂ DE CONOPIDĂ
77	SUPĂ DE CURYY CU DOVLECEI
78	SUPĂ DE LINTE CU BRÂNZĂ CHEDDAR
79	SUPĂ DE LINTE CU MIRODENII
70	SUPĂ DE LINTE GALBENĂ
70	SUPĂ DE LINTE ROȘIE
72	SUPĂ DE MORCOVI ȘI CURRY
73	SUPĂ DE PASĂRE
71	SUPĂ DE PUI
74	SUPĂ DE ROȘII (SHORBA)
75	SUPĂ INDIANĂ

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .

73	SUPĂ MULLIGATAWNY
162	TAHEER
109	TARKA DAL
157	TIRAMISU CU MANGO
62	VADA
81	VADA IDLI
130	VADA NATUR
88	VARZĂ ALBĂ CONDIMENTATĂ
68	VINETE CU MIRODENII
84	VINETE CU MIRODENII (2)
51	VINETE UMPLUTE

Bucătăria indiană - Dinculescu

©Fotografiile şi textele din această lucrare nu pot fi reproduse sub nici o formă fără aprobarea autorului sau al administratorului site-ului www.retetemaxim.ro .
Comenzi la email : contact@retetemaxim.ro .